

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені
Т.Г. Шевченка

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

Виконала:

студент IV курсу, 41 групи

053 психологія

Малиновська Марія Дмитрівна

Науковий керівник:

Ющенко Ірина Миколаївна,

канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2024

Студентка	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «_____» _____ 2024 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Характеристика феномену резильєнтності у науковій літературі	8
1.2. Структура резильєнтності та її особливості	19
1.3. Міжособистісні стосунки як чинник резильєнтності	25
Висновок до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ЯК ЧИННИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	35
2.1. Психодіагностичний інструментарій дослідження міжособистісних стосунків у юнацькому віці	35
2.2. Аналіз результатів дослідження	38
2.3. Висновки емпіричного дослідження	52
2.4. Тренінгова програма «Розвиток міжособистісної взаємодії» для осіб юнацького віку	54
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава і привертала увагу дослідників, що вивчали різні аспекти людського життя – психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків.

Сучасна людина зазнає постійного випробовування на міцність своєї життєвої стійкості. Зокрема, внаслідок суспільних змін, інтенсивність яких підвищується з кожним роком. Всі ми відчуваємо наростаюче збільшення інформаційного потоку, потерпаємо від постійних соціальних, економічних та політичних криз, дивуємося несподіваним технічним і технологічним «стрибкам». Крім того, в житті кожної людини періодично виникають ситуації, які стають випробовуванням стійкості особисто для неї. Все це, провокуючи інтенсивні стреси, часто негативно позначається на психічному здоров'ї людини, виявляючись у неврозах, депресивних станах, проявах неадекватної поведінки.

Нові кризові та непередбачувані ситуації, а також ситуації невизначеності, які пов'язані з воєнним станом та діями в Україні, актуалізували питання щодо впливу невизначеності майбутнього на психічне та фізичне здоров'я населення країни. У своїх працях науковці характеризують невизначеність як незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, що проявляється у ситуаціях, коли людина зіштовхується із суперечністю інформації, яка надходить ззовні; складну життєву ситуацію, що є нерозв'язною; повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації, а також сукупність обставин і умов, що характеризуються неповнотою змісту.

Зазначимо, невизначені життєві ситуації роблять неможливим задоволення значної частини потреб людей і суттєво впливають на їх психологічне благополуччя. У зв'язку з цим дослідження природи феномену резильєнтності та психологічних особливостей і закономірностей її

характеристик, ролі особистісних ресурсів у її розвитку та побудові ефективної системи психологічного сприяння розвитку резильєнтності особистості та психологічних засобів щодо подолання життєвих негараздів вимагає поглибленого наукового аналізу.

Особливо актуальною проблема резильєнтності постала нині, в ситуації, коли більшість українців переживають трагічні події війни, що принесла на нашу землю страждання та втрату перспективи життя для багатьох людей.

У загальному вигляді резильєнтність розуміється як здатність людини успішно впоратися з стресом, труднощами, негативними подіями або навіть травматичними ситуаціями і повертатися до стану психологічного добробуту та функціонування.

Протягом останніх декількох десятирічь науковці продовжують досліджувати та формулювати теоретичну, емпірично доказову базу концепції резильєнтності: A. Masten, K. M. Connor, J. R. Davidson, R. Newman, G. Richardson. За цей час науковці напрацювали велику емпіричну базу дослідження цього феномену, створили теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування: G. Richardson, A. Masten, K. Bolton, S. Southhhwick, D. Charney. Вченими виявлені значні кореляційні зв'язки між резильєнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у своїй та самоефективністю, позитивними стосунками з оточуючими, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських стосунків. Втім дослідження чинників, умов, особистісних ресурсів резильєнтності залишається проблемою, недостатньо з'ясованою психологічною наукою. Водночас, підвищення психологічної стійкості людини в складних обставинах, з'ясування її закономірностей та механізмів, умов і чинників успішного подолання тілесних, психічних, моральних та духовних травм є винятково актуальним науковим завданням.

Крім того, українськими дослідниками досі не було здійснено адаптації чи власної розробки засобів психодіагностики, формування та розвитку резильєнтності особистості.

Отже, наукова та практична значущість проблеми резилієнтності та її недостатня розробка зумовили вибір теми нашого дослідження «Міжособистісні стосунки як чинник резильєнтності».

Об'єкт дослідження: феномен резильєнтності.

Предмет дослідження: міжособистісні взаємини у осіб юнацького віку з різним рівнем резилієнтності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості міжособистісних взаємин у осіб юнацького віку з різним рівнем резилієнтності.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати феномен резильєнтності у науковій літературі.
2. Виявити структуру резилієнтності та її складові
3. Дослідити особливості формування міжособистісних стосунків.
4. Провести емпіричне дослідження міжособистісних стосунків як чинника резильєнтності у юнацькому віці.
5. На основі отриманих емпіричних даних розробити тренінгову програму «Розвиток міжособистісної взаємодії» для осіб юнацького віку.

Для розв'язання визначених завдань нами було використано:

1) комплекс теоретичних методів (аналізу, синтезу та узагальнення) представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

2) емпіричні – психодіагностичні методики:

- методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі;
- шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10;
- опитувальник Вільяма Шутца «Фундаментальна орієнтація міжособистісних відносин», скорочено ФІРО;

3) методи математико-статистичної обробки даних: кореляційний аналіз.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні психологічних знань про особливості резильєнтності, її чиники та умови.

Практична значущість роботи. Результати дослідження можуть бути використані психологами, викладачами у роботі, при написанні наукових, курсових, дипломних та інших робіт, пов'язаних з даною проблематикою, а також практичними психологами у профілактично-розвивальній та реабілітаційній роботі з молоддю.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів: теоретичного розділу та емпіричного дослідження, тренінгової програми, загальних висновків та додатків. Загальна кількість сторінок – 82. Кількість використаних джерел – 48.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄННОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Характеристика феномену резильєнтності у науковій літературі

Термін «резильєнтність» пов'язаний зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є важливим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резильєнтності є важливим, ще й тому, що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації [10].

У психології резильєнтність означає здатність людини успішно впоратися з стресом, труднощами, негативними подіями або навіть травматичними ситуаціями і повертатися до стану психологічного добробуту та функціонування. Резильєнтність може бути як вродженою, так і набутою рисою, або комбінацією обох. Наслідкування та генетика можуть впливати на нашу здатність бути резильєнтними, але середовище, досвід та навчання також мають важливий вплив на розвиток резильєнтності.

Вроджена резильєнтність може бути спадковою та проявлятися ще у ранньому дитинстві. Деякі мають природну здатність переживати стрес та труднощі з меншими негативними емоціями, легше адаптуватися до змін, швидше відновлюватися після травматичних подій або легше переживати стан невизначеності.

Резильєнтність – це динамічний процес, і навички розвиваються та змінюються протягом життя людини. Ваші зусилля щодо розвитку резильєнтності обов’язково матимуть накопичувальний ефект і відіб’ються на всіх сферах вашого життя.

Особиста резильєнтність – це здатність людини стати сильнішою, адаптуватися та пережити негативні життєві обставини, такі як втрата роботи, сімейні конфлікти, фінансові труднощі, фізичні або емоційні травми. Цей тип резильєнтності залежить від індивідуальних рис, таких як оптимізм, здатність до пробачення, позитивне мислення та сильна внутрішня воля. Наприклад, людина, яка пережила особисту трагедію або втрату, змогла зібрати всі сили разом, подолати горе та знову знайти радість у житті [43].

У психологічному трактуванні резильєнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, адаптацію до несприятливих змін, здатність знову ставати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх факторів. Також резильєнтність часто розглядають у контексті подолання психологічних травм.

Концепцію резильєнтності було емпірично виявлено чи навіть відкрито більш як 40 років тому. Впровадження терміну «резильєнтність» до психологічної наукової термінології приписують раннім працям Е. Werner та її колеги R. Smith. Відтоді цей термін із зацікавленістю вживають і вивчають науковці, теоретики та фахівці-практики з різних суміжних дисциплін.

Постійне зростання зацікавлення резильєнтністю збіглось, на думку К. Bolton, зі зміною парадигми від традиційної медичної моделі, де здебільшого всі дослідження та інтервенції було спрямовано на вивчення природи та лікування патології, різноманітних розладів, до постмодерністської моделі або «нового руху науки». Ця модель дала можливість комбінувати альтернативні підходи, засновані на вивченні та актуалізації внутрішніх сил людини та їхньої значущості для психотерапевтичних інтервенцій, освіти з якісно новими шляхами і

напрямами надання допомоги. Отже, з огляду на важливість вивчення цього феномену для психічного здоров'я людини та нормального її розвитку, кінець ХХ століття визначається вибухом досліджень з резильєнтності. Саме в цей період дослідники створили великий масив даних щодо цієї теми та почали розробляти різноманітні психотехнології щодо профілактики та розвитку резильєнтності.

На думку Sh. Heshmat, резильєнтність визначається як психологічна здатність адаптуватися до стресових обставин і відновлюватися після несприятливих подій. Науковець зазначає, що резильєнтність є процесом створення ресурсів для пошуку кращого майбутнього після потенційно травматичних подій.

Концепція резильєнтності передбачає і позитивний результат, який досягається попри високий ризик, і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом [22].

Типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання».

Ця концепція передбачає і позитивний результат, який досягається попри високий ризик (наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу), і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. Додамо також, що багато науковців розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, а й вихід із певним «приростом» – вивищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання).

Нами проаналізовано в хронологічному порядку основні, уживані в сучасних дослідженнях визначення, які охоплюють різні підходи та теоретичні дискурси щодо феномену «резильєнтність».

Таблиця 1.1

Хронологія підходів до визначення поняття «резильєнтності»

Автор	Визначення
Wagnild G. M., Young H. M. (1993) Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. // Journal of Nursing Measurement, # 1, p.165	<i>Резильєнтність</i> – це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації.
Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000) The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. – Child development, # 71. – p.543	<i>Резильєнтність</i> – це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів.
Connor K. M., Davidson J. R. (2003) Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. – Depression and Anxiety, # 18. – p.76	<i>Резильєнтність</i> втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач.
Bonnano G. A. (2004) Loss, trauma, and human	<i>Резильєнтність</i> – це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини.

resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. – American psychologist, # 59. – p.21	
Neman R. (2005) APA's resilience initiative. // Professional psychology : research and practice, # 36. – p. 227	<i>Резильєнтність</i> – це здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів.
Fergus S., Zimmerman M. A. (2005) Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. // Annual review of Public Health, #26, pp. 399	<i>Резильєнтність</i> – це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком.
American Psychological Association (2010) The road to resilience. Washington DC.	<i>Резильєнтність</i> – це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди).
Bolton K. (2013) The development and validation of the resilience protective factors inventory: a	<i>Резильєнтність</i> – це гіпотетичний набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу.

confirmatory factor 33 analysis. – The University of Texas. – p.3	
Masten A. (2014) Ordinary magic: resilience in development. — New York: The Gulford press. – p.308	<i>Резильєнтність</i> – це здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно приспосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу.

Відомо, що перші дослідження резильєнтності виникли не з академічного обґрунтування її теорії, а скоріше з так званого феноменологічного виокремлення характеристик тих людей, які вижили після серйозних травм і катастроф.

Історично дослідники, клініцисти та теоретики працювали в межах традиційної медичної моделі. Суть їхньої роботи полягала в розумінні, описі та класифікації хвороб, психопатологій і дефіцитів психіки. Наукова література, моделі досліджень і технології практичного втручання зосереджувалися на психічних проблемах людини, акцент робився переважно на факторах ризику та негативних наслідках – розладах, до яких призводили надмірні стресові навантаження [1].

Як зазначає К. Bolton та G. Richardson, наприкінці 1980-х років відбувся перехід від цієї медичної моделі до так званої міждисциплінарної (за G. Richardson - «новий рух науки»), коли дослідники почали вивчати не лише психічні наслідки від травмування, а й особливості тих людей, яким вдалося адаптуватися до несприятливих умов, пережити їх і згодом навіть психологічно зростати. Саме з цього моменту фокусом наукових інтересів постають не лише спроби розуміння, класифікації та опису факторів і умов, що призводять до психопатології після стресових подій, які перевищують

адаптаційні можливості людини, але й шляхів та умов, які призводять до здорового психологічного розвитку та позитивної адаптації.

У 1955 році науковці розпочали фундаментальне лонгітюдне дослідження з резильєнтності, саме вони і запровадили цей термін у психології. Понад 30 років вони досліджували дітей, народжених того самого року з острова Кауаї. Результати дослідження показали, що діти стикалися з різноманітними факторами ризику, які науковці згодом об'єднали в основні категорії екологічних факторів: пренатальний стрес, бідність, насильство та сімейний алкоголізм, психічні захворювання батьків тощо. Однак, незважаючи на ці несприятливі умови навколишнього середовища (фактори ризику), частина дітей виявила позитивну адаптацію в різних аспектах життєдіяльності. Так, наприклад, 72 дитини з 200 добре себе поводити і були привітними, не зважаючи на фактори ризику в середовищі, де вони зростали; 200 з 700 дітей виявилися схильними до ризику.

Американська дослідниця Е. Werner класифікувала так звані життєздатні якості, які допомагали дітям бути адаптивними і компетентними в умовах високого ризику середовища свого зростання. Виявлені фактори містять наступні особистісні якості: соціальна компетентність і відповідальність, навички вирішення проблем, толерантність, зорієнтованість на успіх та досягнення, адекватна самооцінка та ефективні навички спілкування. Науковці також зауважили, що екологія середовища як всередині, так і за межами сім'ї, допомагає молоді особистісно зростати навіть у несприятливих умовах [19].

На додаток до роботи Е. Werner, R. Smith, наведемо інші знакові дослідження, які вплинули на розвиток і концептуалізацію феномену резильєнтності. Британський психіатр М. Rutter провів серію епідеміологічних досліджень серед дітей і молоді з острова Вайт та Лондона. Результати цих досліджень показали, що підлітки стають успішними, незважаючи на несприятливі умови навколишнього середовища або фактори ризику, такі як, наприклад, безпритульність.

Norman Garmezy з колегами провів лонгїтюдне дослідження, вивчаючи ймовірні дисфункції розвитку дітей батьків-шизофреніків. Дослідники виявили, що діти з вибірки стали адаптованими дорослими, які створювали теплі й компетентні стосунки. Висновки з цього дослідження дозволили виокремити захисні фактори, що допомогли вибудувати цим дітям резильєнтність та створити компетентне доросле життя, серед них: адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, внутрішній локус контролю, адекватні навички вирішення проблем і почуття гумору.

Дослідна лабораторія під керівництвом Р. Venson у період між 1990 та 1995 роками розпочала дослідження американських учнів 6-12 класів з 600 різних громад щодо їхньої успішності та резильєнтності. Загалом вибірку становили 350 000 дітей. В результаті цього дослідження було виокремлено 40 факторів розвитку, які було розподілені на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать, наприклад, підтримка найближчого оточення (сім'я, дорослі, сусіди та друзі), почуття компетентності (розширення прав і можливостей у дітей), знання меж і очікувань, конструктивне використання часу.

Внутрішніми факторами розвитку було названо мотивацію до набуття освіти, мотивацію до досягнення, позитивні цінності (турбота, чесність, відповідальність тощо), соціальні компетенції та позитивну ідентичність – самооцінка, внутрішній локус контролю, існування мети. В. Bernard зазначає, що всі наявні дослідження вказують на дивовижні результати – 50 %, інколи 70 % респондентів (переважно дітей) з різних країн світу показують не просто резильєнтні якості, а й психологічне зростання, незважаючи на несприятливі, інколи травмівні умови життя [43].

Огляд сучасних досліджень з проблеми резильєнтності розглянуто крізь призму чотирьох хвиль досліджень, під час яких змінювався фокус та методологія, поглиблювалися вивчення тих чи інших факторів резильєнтності. Більшість досліджень першої хвилі були зосереджені на пошуку та опису тих внутрішніх і зовнішніх резильєнтних якостей особистості, які допомагають їй

впоратися, подолати або пережити складні життєві ситуації. В результаті було виявлено перелік «механізмів резильєнтності»: якостей, «активів», копінгів і захисних факторів (наприклад, почуття власної гідності, адекватна самооцінка, незалежність). Виявлені механізми мали важливе практичне значення, на основі чого було створено багато відповідних психотехнологій спрямованих на профілактику та розвиток резильєнтності.

Друга хвиля досліджень характеризується зміщенням фокусу вивчення та виокремлення захисних факторів до дослідження процесів досягнення резильєнтності. Науковці зосередилися на дослідженні процесів набуття захисних факторів і почали визначати резильєнтність як динамічний і взаємопов'язаний процес між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення (реінтеграції), а також процес, у якому особистість просувається від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції). В результаті з'явилась модель резильєнтності, послуговуючись якою фахівець обирає фокус психотерапевтичного втручання при роботі з пацієнтами/клієнтами (резильєнтне відновлення, відновлення до попередньої зони комфорту та відновлення з певними втратами).

Третя хвиля досліджень резильєнтності тісно переплетена з першими двома хвилями, які складають її методологічну основу. Зокрема, третя хвиля досліджень зосереджувалася на розширенні уявлень про резильєнтність як динамічний процес, який допомагає людям у віднайденні та підтримці власної траєкторії розвитку до позитивної адаптації і відновлення. В результаті науковці почали розробляти та застосовувати нові заходи та засоби профілактики, спрямовані на розвиток резильєнтності та розвитку захисних факторів особистості, на способи залучення зовнішніх факторів і ресурсів для підвищення рівня резильєнтності.

Четверта хвиля досліджень резильєнтності характеризується ще більшим міждисциплінарним взаємопроникненням та взаємозв'язками. Дослідники досягли консенсусу щодо визначення резильєнтності як багатовимірної концепції, яка має не лише суто психологічні виміри, але й

біологічні фактори. Визначено нові перспективи створення психотехнологій для розвитку резильєнтності (резильєнтних факторів, адаптаційних систем і компетенцій) з урахуванням всього спектру особливостей особистості (психологічних та нейробіологічних особливостей) [2].

На даний час в науковій літературі з'являється новий крос-культурний підхід, ключовою особливістю якого є врахування та відображення взаємозв'язку резильєнтності та реагування в складних ситуаціях з расовою приналежністю, віком, гендером або регіоном проживання. Вважаємо, що зазначений підхід у вивченні резильєнтності є актуальним та перспективним, оскільки відображує реалії сучасного світу.

В.М. Чернобровкін та В.А. Чернобровкіна вивчаючи резильєнтність в контексті системного підходу, вказують, що кожна людина існує не відособлено, а в тісному взаємозв'язку з іншими системами, тому резильєнтність окремої людини залежить від взаємодії з іншими системами – сім'я, близьке соціальне оточення, громада, тощо. Автори підкреслюють, що «резильєнтність не слід розглядати як одиничну або стабільну рису, оскільки вона виникає в результаті динамічних взаємодій, що містять безліч процесів у системах і між ними».

Ключова ідея системного підходу впливає і на обрання комплексу заходів, які будуть сприяти формуванню резильєнтності окремої людини та «здатні посилювати резильєнтність різних систем (людей та груп) і через це – сприяти розвитку їхньої здатності конструктивно реагувати на ситуації ризику і складні обставини різного характеру».

В.М. Чернобровкін та В.А. Чернобровкіна пропонують здійснювати цілеспрямований вплив на резильєнтність особистості спочатку на рівні посилення резильєнтності вчителів, потім, за принципом «зверху вниз» - вчителі транслюють та впливають на резильєнтність учнів. Аналогічно можна використовувати зазначений підхід і відносно інших соціальних систем – сім'ї, позашкільні навчальні заклади, громадські об'єднання, тощо [42].

Л. Прокоф'єва аналізуючи дані сучасних досліджень резильєнтності, вказує ще один підхід у тлумаченні цього явища, ключова ідея якого полягає у розгляді резильєнтності не як статичного явища, результату чи наслідку дії певних процесів, а як континууму – тобто будь-яка людина є певною мірою резильєнтною; протягом життя резильєнтність особистості може змінюватись як у бік зростання, так і в сторону зменшення.

Отже, наразі існує достатньо вичерпний спектр дослідницького інструментарію, за допомогою якого є можливим виявлення як рівня резильєнтності, так і різноманітних факторів, які включені до її конструкту відповідно до вікових груп досліджуваних. Проте, варто зауважати, що теоретичні і емпіричні дослідження резильєнтності протягом останніх десятиріч створили вагомий базис для концептуалізації поняття резильєнтності.

1.2. Структура резильєнтності та її особливості

Сучасні науковці більш комплексно підходять до вивчення та визначення цього феномену. Так, послідовник конструктивістського підходу до вивчення резильєнтності, D. Hellerstein, концептуалізуючи цей феномен, виокремлює дві його основні складові – фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу.

Пояснюючи складові компоненти резильєнтності особистості, можемо сказати, що люди з вираженим здоровим оптимізмом:

- дивляться у майбутнє з упевненістю;
- мають здатність створювати та використовувати мережу особистісних контактів, тобто систему людських стосунків;
- здатні діяти, виходячи із власного проєкту відносно свого майбутнього та здійснення життєвих планів;
- мають уявлення щодо світу та самого себе, забезпечують прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе оточуючих, регулюють міжособистісні відносини;
- розважливо та свідомо планують своє майбутнє, обираючи відповідні цілі для досягнення конкретної мети;
- знаходять покликання і присвячують себе тому, що дає мету та смисл життя [46].

Тож модель резильєнтності особистості являє собою систему стійких позитивних рис особистості, що розуміється як ресурс особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного станів після стресових та травматичних подій. Зазначимо, що людина з високим рівнем резильєнтності добре пристосується до стресових

факторів, які виникають на роботі, в особистому житті, в умовах воєнного стану, а особливо в воєнних умовах.

Науковці виокремлюють такі риси високої резильєнтності (див. рис. 1.1.):



Рис. 1.1. Риси високої резильєнтності особистості

Тож дана модель резильєнтності особистості являє собою систему стійких позитивних рис особистості, що розуміється як ресурс особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного станів після стресових та травматичних подій. Зазначимо, що людина з високим рівнем резильєнтності добре пристосовується до стресових факторів, які виникають на роботі, в особистому житті, в умовах воєнного стану, а особливо в воєнних умовах.

Директор Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та Інституту психічного здоров'я УКУ Олег Романчук розкрив тему резильєнтності під час війни через модель марафону. Він розповів, що у відповідь на виснажливий сценарій війни нам треба напрацьовувати якість витривалості - «спроможність тривалий час попри усі виклики та випробування зберігати наші сили, наше психічне здоров'я, нашу єдність, нашу надію і відвагу, щоб врешті вистояти, перемогти і відродитися».

Модель марафону передбачає режим «економної їзди», коли ти рухаєшся трошки повільніше, ніж міг би. Звісно, враховуючи обставини. Дуже важливо усвідомити: на фініші ти не маєш бути виснаженим, «впасти як мертвий», на фініші все тільки почнеться. Тому варто знайти той темп життя, який допоможе тобі берегти сили та мудро їх витратити.

За словами експерта, менеджмент енергії включає такі складові: регулярно поповнювати свої сили, як фізичні, так і психічні. «Опанувати мистецтво швидкого та якісного відновлення»; відстежувати свій стан та за потребою регулювати темп. Турбота про себе – це не егоїзм, а почуття провини на кшталт «як я можу відпочивати, коли інші за мене гинуть» веде до ще більшого спустошення. Цей пункт про скромне визнання меж своїх можливостей; мінімізувати марні витрати сил та енергії. Не брати на себе нічого зайвого, «максимально спростити життя», займатися тільки тим, що важливо, і... не метушитися; бути готовим до труднощів. Позбавити себе ілюзій [10].

Згідно зі звітом Американської Психологічної Асоціації, «бути стійким не означає, що людина не має труднощів чи страждань. Емоційний біль та смуток часто зустрічаються у людей, які пережили серйозні нещастя у своєму житті (наприклад, у лікарів). Насправді шлях до стійкості, швидше за все, буде пов'язаний зі значним емоційним стресом. Резильєнтність – це не та риса, яка або є у людей, або її немає. Вона включає поведінку, думки та дії, які можна вивчити та розвинути у будь-якій людині».

Стійкі люди часто мають різні характеристики, які допомагають їм долати життєві труднощі. Ось, на думку К. Cherry, деякі з ознак резильєнтності:

- менталітет уцілілого: коли люди витривалі, вони бачать себе тими, хто вижив. Вони знають, що навіть у важких ситуаціях вони можуть продовжувати діяти, поки не досягнуть цілі;
- ефективна емоційна регуляція: резильєнтність відрізняється здатністю керувати емоціями в умовах стресу;
- відчуття контролю: стійкі люди, як правило, мають сильний внутрішній локус контролю й відчувають, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій;
- навички вирішення проблем: коли виникають проблеми, стійкі люди раціонально дивляться на ситуацію і намагаються знайти рішення, які можуть її змінити;
- співчуття до себе: ще одна ознака резильєнтності – це самоприйняття та співчуття. Стійкі люди ставляться до себе з добротою;
- соціальна підтримка: наявність міцної мережі людей, які підтримують, є ще однією ознакою стійкості. Стійкі люди усвідомлюють важливість підтримки та знають, коли їм потрібно попросити допомоги [32].

На основі проведеного теоретичного аналізу ми пропонуємо звернути увагу на запропоновані десять пунктів, які допоможуть підвищити рівень резильєнтності, незалежно від її поточного рівня. Особливо це буде корисно людям, які мають початковий рівень резильєнтності та працюють над

розвитком психологічної стійкості. Отже, розглянемо план розвитку резильєнтності, тобто розкриємо способи розвитку резильєнтності в умовах невизначеності:

1. Візуалізація успіху. Ключовою характеристикою резильєнтних людей є те, що вони створюють власне бачення успіху. Саме володіння цим баченням допомагає їм досягати своїх цілей, оскільки воно дає чітке уявлення про те, куди вони прямують, і дозволяє їм підсвідомо працювати над цим; їхні внутрішні програми беруть верх. Це життєво важливо, створити бачення майбутнього чітким і яскравим, наскільки це реально.

2. Підвищення самооцінки. Самооцінка є важливою, у випадку якщо людина збирається продемонструвати високий рівень резильєнтності. Багато людей сприймають свої сильні сторони як належне, тому схильні недооцінювати власні здібності.

3. Підвищення самоефективності. Контроль ситуації. Самоефективність є ще однією ключовою характеристикою резильєнтних людей. Щоб продемонструвати свою самоефективність, людина повинна взяти під контроль різної складності життєві ситуації, думки та емоції. Ця здатність є основною характеристикою стійких людей в умовах невизначеності.

4. Стати більш оптимістичним. Резильєнтність – це здатність переосмислення речей, головним чином переходячи від почуття розчарування до бачення можливостей. Оптимізм є однією з найважливіших характеристик стійких людей. Дуже важливо дивитися на негативні чи невизначені життєві ситуації з позитивного боку, щоб мати впевненість у власній здатності вирішувати проблеми, рятувати те, що можна врятувати.

5. Керування своїм стресом. Резильєнтність особистості полягає в тому, щоб продовжувати діяти в стресових ситуаціях, не дозволяючи собі бути пригніченим, і мотивувати інших людей робити те саме. Резильєнтність дає можливість людині впоратися з будь-якими негараздами у невизначених ситуаціях, зберігаючи впевненість, рівновагу та контроль.

6. Покращення процесу прийняття рішень. Це означає можливість змінити своє мислення щодо будь-якого з факторів стресу, поглянути на речі з кращої сторони, або просто реагувати по-іншому. Для розвитку резильєнтності потрібна діяльність. Вживання заходів передбачає прийняття людиною рішень, а не ухилення від них. Стійкі люди не уникають рішень: вони проактивні та твердо вірять у свої сили та можливості, довіряють своїм судженням і не бояться змінити свою думку.

7. Прохання про допомогу. Психологічно стійкі люди завжди знають, коли варто звернутися по допомогу інших. Вони також мають чітке уявлення про те, до кого краще звернутися в тій чи іншій ситуації. Важливо вміти налагоджувати контакти, мати відповідне оточення та розширювати його.

8. Вирішення конфліктів. Очевидно, якщо людина бажає підвищити рівень своєї резильєнтності, то важливо враховувати думки інших і приймати їх.

9. Навчання. Як зазначається у праці J. Clarke та J. Nicholson, резильєнтні люди постійно навчаються протягом усього життя. Вони вчаться на власному досвіді і досягають стільки, скільки в їхніх силах, розуміючи про це. Резильєнтні люди аналізують те, що відбувається з ними щодня, і які життєві уроки можна взяти з власного досвіду, розвиваючи свою стійкість до невизначених ситуацій.

10. Бути собою. Однією з головних причин, чому люди не змінюються, є те, що «нова, покращена версія» себе насправді не відповідає їхнім уявленням та не узгоджується з їхньою ідентичністю чи цінностями. Тому, якщо людина хоче підвищити свою резильєнтність, то потрібно залишатися вірним собі у своїх поглядах, цінностях та переконаннях [38].

Отже, варто зауважити, що розвиток резильєнтності – складний особистісний процес. Це включає поєднання внутрішніх сильних і зовнішніх ресурсів, і немає універсальної формули, як стати більш стійким. В однієї людини можуть виникнути симптоми депресії або тривоги після травматичної події, а інша може взагалі не повідомляти про жодні симптоми.

1.3. Міжособистісні стосунки як чинник резильєнтності

Проблема міжособистісних стосунків в сучасній психологічній науці є однією з найактуальніших. Міжособистісні стосунки супроводжують особистість на протязі всього життя: від раннього дитинства, аж до кінця життя.

У науковій літературі міжособистісні стосунки тлумачать як: безпосередні зв'язки й відносини, що складаються в реальному житті між живими індивідами, які мислять і відчують. Інакшими словами – це емпіричні стосунки реальних людей у їхньому реальному спілкуванні; специфічний вид ставлення людини до людини, який надає можливість безпосереднього (чи опосередкованого технічними засобами) одночасного чи відтермінованого особистісного ставлення у відповідь; психологічні стосунки, що ґрунтуються на взаємній готовності суб'єктів до певного типу неформальної взаємодії й спілкування, супроводжуються почуттям симпатії – антипатії та можуть бути оцінними й дієвими, тобто реалізуватися у взаємодії. Людські відносини передбачають зв'язок як мінімум між двома індивідами, а їх характер залежить від характерів і психологічних особливостей учасників. Водночас стосунки, у яких реалізується суб'єктивний психологічний чинник, накладають своєрідний відбиток на певну соціальну ситуацію [35].

Психологічний словник визначає міжособистісні стосунки, як зв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються і об'єктивно виявляються в характері й способах міжособистісної взаємодії, тобто взаємних впливів людей один на одного в процесі їхньої спільної діяльності та спілкування. Це система установок, орієнтації й очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють один одного. Ці диспозиції опосередковуються змістом, цілями, цінностями й організацією спільної діяльності, водночас виступаючи основою формування соціально-психологічного клімату в колективі.

Міжособистісні стосунки – це сукупність об'єктивних зв'язків та взаємодій між особами, які належать до певної групи; система установок, очікувань, стереотипів, орієнтацій, через які люди сприймають і оцінюють один одного.

Характерною ознакою міжособистісних стосунків є їх емоційне забарвлення. Отже, ми можемо визначити їх як : «взаємини людей, щі формуються в процесі безпосередньої взаємодії в групі, мають неформальний характер і містять емоційно забарвлену та значущу оцінку партнерів по спілкуванню».

У регуляції стосунків беруть участь три мотиваційні аспекти: «я хочу», «я можу» і «треба». Особистого бажання («я хочу») недостатньо для виникнення стосунків. Необхідне узгодження взаємних бажань і можливостей («я можу»). Я «треба» - найважливіший аспект утворення, розвитку або руйнування стосунків. Так, дружні стосунки можуть зайти в суперечність із виробничими, моральними. Суспільні відносини або стимулюють, або руйнують міжособистісні стосунки. Суспільство прагне привести міжособистісні стосунки у відповідність до суспільних відносин.

Міжособистісний взаємовплив залежить від ступеня визначеності чи невизначеності фактів і подій, завдяки яким приймаються ті або інші рішення. Дослідники виявили таку залежність: за умов високої визначеності завдань вірогідність зміни оцінок і думок менша, а адекватність їх вирішення вища; за умов високої невизначеності завдань вірогідність зміни оцінок більша, адекватність менша [7].

Суттєвим моментом взаємовпливу є стосунки симпатій та антипатій. Міжособистісні симпатії «нав'язують» більшу згоду, антипатії - незгоду. Симпатії роблять людей більш «відкритими» до взаємовпливу, антипатії, навпаки, - ізолюють їх один від одного. Людина малосприйнятлива до думок та оцінок людей, яким вона не симпатизує. Причому антипатії можуть суттєво погіршувати сутність взаємовпливів. Тому оптимальними вважаються такі

стосунки, які найменше пов'язані з симпатіями й антипатіями і спрямовані на ефективність діяльності.

Вчені пропонують таку класифікацію міжособистісних стосунків: знайомства, приятелювання, товариські, дружні, любовні, подружні, родинні, деструктивні. Вони спирається на кілька критеріїв: глибину стосунків, вибірковість щодо партнерів, функції стосунків.

Головним критерієм розрізнення міжособистісних стосунків є рівень включення особистості в стосунки. Другий критерій – вибірковість щодо партнерів – можна визначити як кількість ознак, що мають значення для встановлення та відтворення стосунків. Найбільшу вибірковість виявляють стосунки дружби, подружні, кохання, найменшу – знайомства.

Функції стосунків виявляються в розрізненні їх змісту, психологічного смислу для партнерів. Додатковими критеріями розрізнення міжособистісних стосунків є дистанція між партнерами, тривалість та кількість контактів, норми стосунків, вимоги до умов контакту. Загальна залежність тут така — з поглибленням стосунків скорочується дистанція, збільшується частота контактів [22].

Можна виокремити механізми взаємовпливу в міжособистісних стосунках. Взаємовплив спрямований на формування сталих оцінок, учинків, що характеризуються подібністю. Це сприяє зближенню, поєднанню інтересів і ціннісних орієнтацій – відбувається процес уподібнення членів однієї групи. Механізмами взаємовпливу є імітація, навіювання, конформність, переконання.

1. Імітація – неспрямований вплив, що не ставить перед собою спеціальної цілі, але має кінцевий ефект і є найпростішою формою відображення людиною поведінки інших людей. На основі імітації пізніше формуються інші регулятори взаємовпливу – навіювання, конформність, переконання. Вони регулюють норми міжособистісного спілкування. Норми, у свою чергу, визначають характер міжособистісних стосунків. Наявність відпрацьованих норм демонструє однозначність у розумінні та оцінці подій.

2. Навіювання – найменш усвідомлюваний процес – ґрунтується на некритичному наслідуванні зразків поведінки іншої людини. Навіювання може бути пряме (коли один із партнерів по спілкуванню ставить перед собою таке завдання) і непряме, мимовільне.

3. Конформність, на відміну від навіювання, є процесом свідомої зміни оцінок, установок, поведінки під впливом групи. Це виражається у свідомій зміні ціннісних орієнтацій, прийнятті групових норм, очікувань та ролі, яку нав'язує група. Міра прийняття особистістю зовнішніх оцінок і норм поведінки свідчить про ступінь її конформності. Прийняття норм може мати поверховий характер або ж глибинний, пов'язаний зі зміною диспозицій особистості. Соціальні ролі особистості показують, як глибоко вона сприймає груповий тиск, виявляючи певну конформність.

Слід чітко розрізняти конформність як ситуативне явище та конформізм як рису характеру. Конформність виявляється в повсякденному житті, оскільки людині доводиться узгоджувати свою поведінку з іншими людьми, з певними соціальними нормами. Конформізм як особистісна риса — це готовність людини змінювати власну поведінку, роль, думки та переконання відповідно до нав'язаних їй норм, оцінок.

4. Переконання – процес свідомого прийняття оцінок, думок і стереотипів поведінки, що належать групі. У процесі переконання відбувається звертання в основному до раціональних сторін психіки, досвіду, знань, логічного мислення, хоча все це не виключає участі емоцій та почуттів.

У повсякденній практиці спілкування явища навіювання, конформності, переконання ідуть поряд. Вплив людини на людину – процес багатоплановий, проте можна виділити кілька його загальних умов. Ступінь конформності та переконаності залежить від того, хто є суб'єктом впливу. Тут відіграють велику роль такі фактори, як соціальний статус особи, належність її до певної організації, вік, професія, популярність та ін. Вплив на людину буде ефективнішим, якщо він здійснюватиметься у присутності інших людей [39].

У наш час резильєнтність як здатність людської психіки до відновлення набуває особливо великого значення у зв'язку з необхідністю опору стресам сьогодення: соціально-економічним проблемам, військово-політичним конфліктам, пандеміям та ін. Українське суспільство наразі перебуває у стані глибокої соціальної кризи, спричиненої повномасштабною війною проти України, що її розв'язала Росія 24 лютого 2022 р. Ця криза знайшла своє вираження у загостренні вже наявних проблем – політичної та економічної нестабільності, зростання безробіття, розлучень, збільшення кількості дітей-сиріт, а також у виникненні абсолютно нових, пов'язаних із дедалі більшою кількістю вимушених переселенців із різних категорій населення України, фізично і психологічно травмованих подіями війни. Сучасні тенденції швидкої глобальної трансформації на тлі загальносвітової нестабільності й постійних соціально-економічних, політичних, демографічних та екологічних змін поглиблюють вплив російської агресії на загальний психологічний стан українських чоловіків, жінок та дітей.

У зв'язку з війною населення України опинилося в ситуації реальної постійної загрози життю. Внаслідок цього значна кількість людей виявляє ознаки тривожності, депресії, розладів сну, панічних розладів, екзистенційної кризи (втрата сенсу життя, втрата бачення майбутнього, нерозуміння, як жити далі).

Варто зауважити, що формування резильєнтності відбувається в процесі накопичення життєвого досвіду та за рахунок різноманітних взаємодій суб'єкта із зовнішнім середовищем. Люди з високим показником самоспостережливості демонструють кращу резильєнтність, завдяки тому, що мають схильність до спостереження за власним станом свідомості. Відповідно краще долають деструктивні думки та емоції і можуть діяти превентивно, не доводячи до піку переживань [9].

З одного боку резильєнтність можна віднести до групи вольових станів, тобто позитивним психічним станом, що направляє до адекватної адаптації в

період незгоди чи сильних потрясінь. А з іншого боку, це ресурс, коли людина самостійно обирає відповідний тип подолання.

Вчені виокремлюють комплекс факторів, які сприяють формуванню резильєнтності особистості, а саме (див. рис. 1.2.):

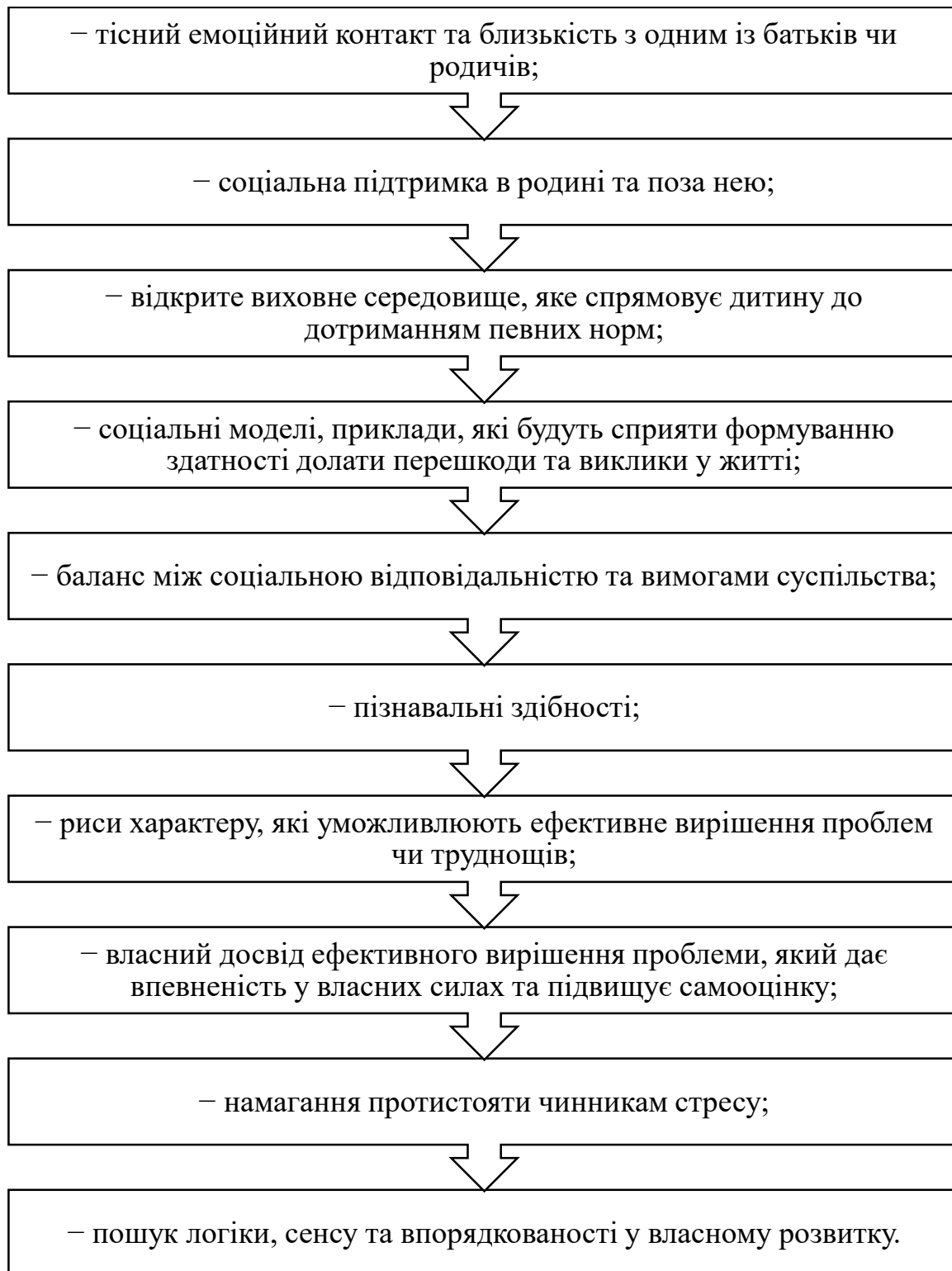


Рис. 1.2. Комплекс факторів, які сприяють формуванню резильєнтності особистості

Серед них, як бачимо, значущим є наявність соціальної підтримки. Вочевидь, люди з потужною соціальною підтримкою та зв'язками краще підготовлені і мають більше можливостей, ресурсів, шансів для психологічного відновлення після втрат і розчарувань. Окремі дослідники навіть використовують поняття «соціальна резильєнтність», що передбачає здатність груп (спільноти) відновлюватися після важких ситуацій, зокрема, йдеться про спілкування з іншими та спільну роботу над вирішенням проблем, які впливають на людей як окремо, так і колективно [39].

Отже, міжособистісні стосунки є джерелом впливу на процес формування резильєнтності. Проблема міжособистісних стосунків в сучасній психологічній науці є і залишається однією з найактуальніших. Міжособистісні стосунки супроводжують особистість на протязі всього життя: від раннього дитинства, аж до кінця життя.

У науковій літературі міжособистісні стосунки тлумачать як: безпосередні зв'язки й відносини, що складаються в реальному житті між живими індивідами, які мислять і відчують. Інакшими словами – це емпіричні стосунки реальних людей у їхньому реальному спілкуванні; специфічний вид ставлення людини до людини, який надає можливість безпосереднього (чи опосередкованого технічними засобами) одночасного чи відтермінованого особистісного ставлення у відповідь; психологічні стосунки, що ґрунтуються на взаємній готовності суб'єктів до певного типу неформальної взаємодії й спілкування, супроводжуються почуттям симпатії – антипатії та можуть бути оцінними й дієвими, тобто реалізуватися у взаємодії. Людські відносини передбачають зв'язок як мінімум між двома індивідами, а їх характер залежить від характерів і психологічних особливостей учасників. Водночас стосунки, у яких реалізується суб'єктивний психологічний чинник, накладають своєрідний відбиток на певну соціальну ситуацію.

Психологічний словник визначає міжособистісні стосунки, як зв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються і об'єктивно виявляються в характері й способах міжособистісної взаємодії, тобто взаємних впливів

людей один на одного в процесі їхньої спільної діяльності та спілкування. Це система установок, орієнтації й очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють один одного. Ці диспозиції опосередковуються змістом, цілями, цінностями й організацією спільної діяльності, водночас виступаючи основою формування соціально-психологічного клімату в колективі.

Міжособистісні стосунки – це сукупність об'єктивних зв'язків та взаємодій між особами, які належать до певної групи; система установок, очікувань, стереотипів, орієнтацій, через які люди сприймають і оцінюють один одного.

Характерною ознакою міжособистісних стосунків є їх емоційне забарвлення. Отже, ми можемо визначити їх як : «взаємини людей, щі формуються в процесі безпосередньої взаємодії в групі, мають неформальний характер і містять емоційно забарвлену та значущу оцінку партнерів по спілкуванню».

У регуляції стосунків беруть участь три мотиваційні аспекти: «я хочу», «я можу» і «треба». Особистого бажання («я хочу») недостатньо для виникнення стосунків. Необхідне узгодження взаємних бажань і можливостей («я можу»). Я «треба» – найважливіший аспект утворення, розвитку або руйнування стосунків. Так, дружні стосунки можуть зайти в суперечність із виробничими, моральними. Суспільні відносини або стимулюють, або руйнують міжособистісні стосунки. Суспільство прагне привести міжособистісні стосунки у відповідність до суспільних відносин.

Міжособистісний взаємовплив залежить від ступеня визначеності чи невизначеності фактів і подій, завдяки яким приймаються ті або інші рішення. Дослідники виявили таку залежність: за умов високої визначеності завдань вірогідність зміни оцінок і думок менша, а адекватність їх вирішення вища; за умов високої невизначеності завдань вірогідність зміни оцінок більша, адекватність менша.

Поза сумнівом, особистість яскраво проявляється у певному стилі міжособистісної поведінки. Реалізуючи потребу у спілкуванні та досягненні певних цілей, людина у процесі міжособистісної взаємодії свідомо або несвідомо підпорядковує свою поведінку очікуваним оцінкам значущих інших.

При дослідженні типу міжособистісних взаємин найчастіше виокремлюють два чинника: домінування-підпорядкування та дружелюбність-агресивність. Саме вони визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісної взаємодії.

На думку дослідників, напружені міжособистісні взаємини, високо не адаптивна поведінка, дисгармонія у сфері міжособистісних стосунків заважає ефективній адаптації до складних життєвих обставин, позбавляє людину співчуття, підтримки та необхідної допомоги з боку інших людей і, навіть, може свідчити про певні невротичні розлади особистості.

Особливу значущість міжособистісні взаємини мають у юнацькому віці враховуючи характерні для нього особливості психічного розвитку особистості (Білецька, Горностай, Павелківа, Пінська, Титаренко, Хавула). Адже саме у юності міжособистісні взаємини можуть бути як джерелом щастя та задоволення життям, так і головною причиною почуття самотності й ізоляції. Міжособистісні стосунки «є необмеженим ресурсом, яким ми всі можемо насолоджуватися та від якого ми всі можемо отримати користь» (Perlman 2007, с. 14) [32].

Зроблений аналіз дозволяє зробити припущення, що особливості міжособистісних взаємин є вагомим чинником резилієнтності у юнацькому віці. Перевірка цього припущення здійснено у ході емпіричного дослідження.

Висновок до першого розділу

Отже, виходячи з описаних вище положень і теоретичних міркувань, можна зробити наступні висновки щодо резильєнтності:

- резильєнтність – це явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу;

- резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов;

- залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес;

- резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

В структуру резилієнтності входять: адаптивність; оптимізм; здатність до пробачення; соціальна підтримка; здатність знаходити позитивні аспекти; цілеспрямованість; емоційна контрольованість. Модель резильєнтності особистості являє собою систему стійких позитивних рис особистості, що розуміється як ресурс особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного станів після стресових та травматичних подій. Зазначимо, що людина з високим рівнем резильєнтності добре пристосується до стресових факторів, які виникають на роботі, в особистому житті, в умовах воєнного стану, а особливо в воєнних умовах.

Саме у юності міжособистісні взаємини можуть бути як джерелом щастя та задоволення життям, так і головною причиною почуття самотності й ізоляції. Особливості міжособистісних взаємин є вагомим чинником резилієнтності у юнацькому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

2.1. Методи та процедура дослідження, характеристика вибірки

Для того, щоб провести емпіричне дослідження щодо особливостей міжособистісних стосунків у юнацькому віці нами було підібрано:

1) комплекс теоретичних методів (аналізу, синтезу та узагальнення) представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

2) емпіричні – психодіагностичні методики: шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10; методика діагностики міжособистісних стосунків Т.Лірі; опитувальник Вільяма Шутца «Фундаментальна орієнтація міжособистісних відносин», скорочено ФІРО;

3) математико-статистичні методи опрацювання даних.

У дослідженні брали участь 60 осіб юнацького віку. Серед них було 40 юнок та 20 юнаків. Вік досліджуваних від 16 до 20 років.

Для проведення дослідження було розроблено основні його етапи, які допомогли у реалізації поставленої мети та завдань.

1. Підготовчий етап:

– обрано експериментальну вибірку у кількості 60 респондентів юнацького віку, 40 дівчат та 20 хлопців;

– проаналізовано теоретичний матеріал з досліджуваної проблеми.

2. Вибір методів дослідженнядослідження:

- *шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10;*

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна, 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до

«вірно майже у всіх випадках» = 4). Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

- опитувальник Вільяма Шутца «Фундаментальна орієнтація міжособистісних відносин»;

Опитувальник призначений для оцінки типових способів відношення юнаків до інших людей. По суті, тут немає правильних і неправильних відповідей, правильний кожен правдиву відповідь.

Для кожного твердження потрібно обрати відповідь, яка найбільше підходить: (1) Зазвичай; (2) Часто; (3) Іноді; (4) З нагоди; (5) Рідко; (6) Ніколи

- методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

Дана методика розроблена Т. Лірі і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе й ідеальне «Я» у міжособистісних взаєминах, а також для вивчення взаємостосунків у малих групах. З її допомогою виявляється переважаючий тип ставлення до людей в самооцінці та взаємодії. При цьому виділяється два чинники: «домінування-підпорядкування» і «дружелюбність-агресивність (ворожість)». Саме ці фактори визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття.

3. Аналіз результатів дослідження. Отримані результати розраховано за допомогою математичних статистичних методів. Якісна обробка результатів на основі кількісної інформації.

Надійність і достовірність результатів досліджень гарантують глибоке теоретико-методологічне обґрунтування попередніх теоретичних положень дослідження та сукупність методів і прийомів, відповідних темі дослідження, меті та його завданням.

Опитування здійснювалось шляхом застосування онлайн-ресурсу Google Forms. Учасники долучались добровільно до дослідженням та до отриманих результатами ставились зацікавлено. Конфіденційність опитування була гарантована. Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася у комп'ютерній програмі SPSS 21.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Аналіз отриманих даних за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» показав, що у досліджуваних переважає високий рівень резильєнтності, загалом він виявлений у 73% опитуваних. Такі досліджувані є оптимістами, вони впевнені у собі, здатні до саморегуляції, мають високий рівень емоційного інтелекту. Вони вміють долати труднощі та невдачі, вчитися на помилках. Дослідження показують, що в середньому рівень резильєнтності у юнаків вищий, ніж у дорослих. Це пов'язано з тим, що юнаки та юнки більш гнучкі, адаптивні та мають більше ресурсів для подолання труднощів.

Такі особи юнацького віку впевнені у собі, чітко формують власні цілі і йдуть до їх реалізації не зважаючи на труднощі та невдачі, які постають перед ними. Вони активні та мають адекватний рівень самооцінки. У них низький рівень тривожності, що забезпечує високий рівень вирішення проблем без паніки, гніву та інших негативних якостей.

Низький рівень резильєнтності спостерігається у 27 % досліджуваних. У таких осіб юнацького віку переважають часті прояви тривоги, депресії чи гніву; труднощі з подоланням невдач та розчарувань. Вони уникають складних ситуацій або проблем і мають негативний погляд на життя.

Ми припускаємо, що рівень резилієнтності у юнацькому віці пов'язаний з особливостями міжособистісних стосунків.

На основі несвідомих моделей комунікації з близькими в дитинстві формуються певні моделі міжособистісної взаємодії в дорослому віці. Аналіз результатів дослідження опитувальником Вільяма Шутца «Фундаментальна орієнтація міжособистісних відносин» показав, що у досліджуваних осіб юнацького віку міжособистісна «Потреба в приєднанні» виражена у 37 досліджуваних, що становить 61,7% від загальної кількості осіб даної вибірки. Міжособистісна «Потреба в контролі» виражена у 36 досліджуваних, що становить 60% від загальної кількості осіб даної вибірки. Міжособистісна

«Потреба в близькості» виражена у 39 досліджуваних, що становить 65% від загальної кількості осіб даної вибірки. (див. рис. 2.1.).

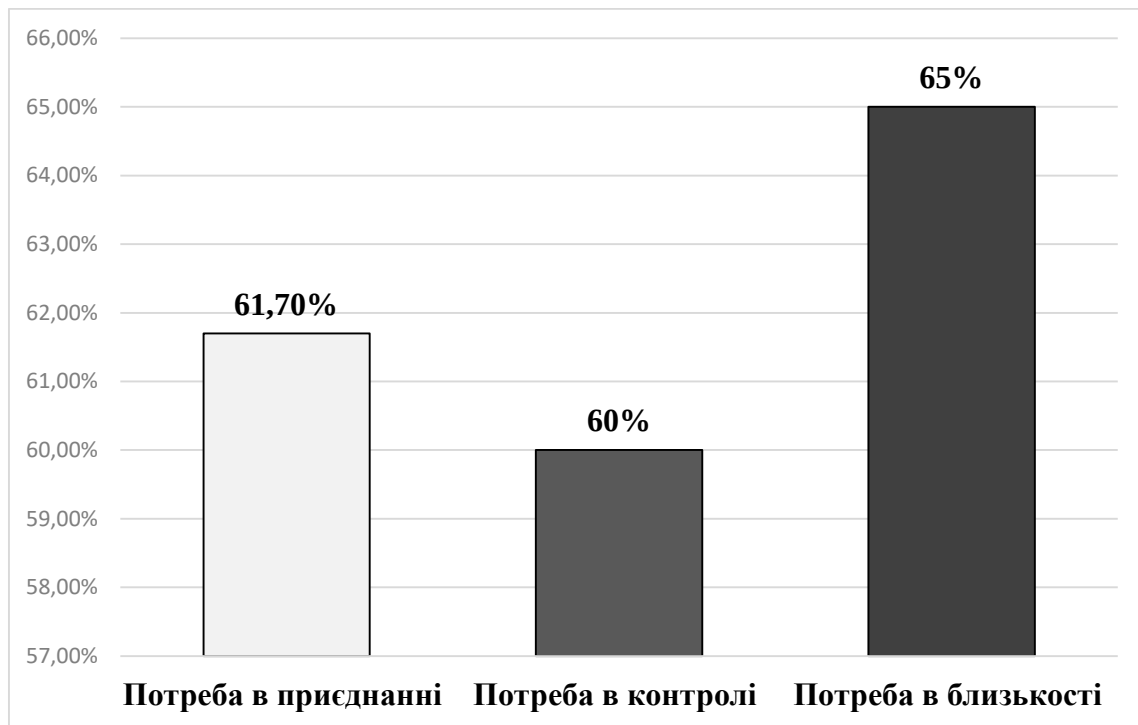


Рис. 2.1. Показники фундаментальних орієнтацій у міжособистісних стосунках

За шкалою «Включення» показник Іе високого рівня виявлено у 80% досліджуваних. Це свідчить про те, що такі особи юнацького віку відчують себе добре серед людей і їм притаманна тенденція пошуку контактів. Низькі показники виявлені у 20% вибірки. Такі юнаки та юнки не відчують себе добре серед людей і мають схильність їх уникати. Вони краще почувають себе на самоті без метушні. За шкалою «Включення» показник Іw низького рівня, який виявлено у 70%, що характеризує досліджуваних з наявністю тенденції спілкуватися з невеликою кількістю людей. Високі показники становлять 30 % вибірки, що говорить, що особи даної частки мають сильну потребу бути прийнятим іншими і належати до них (див. рис. 2.2.).

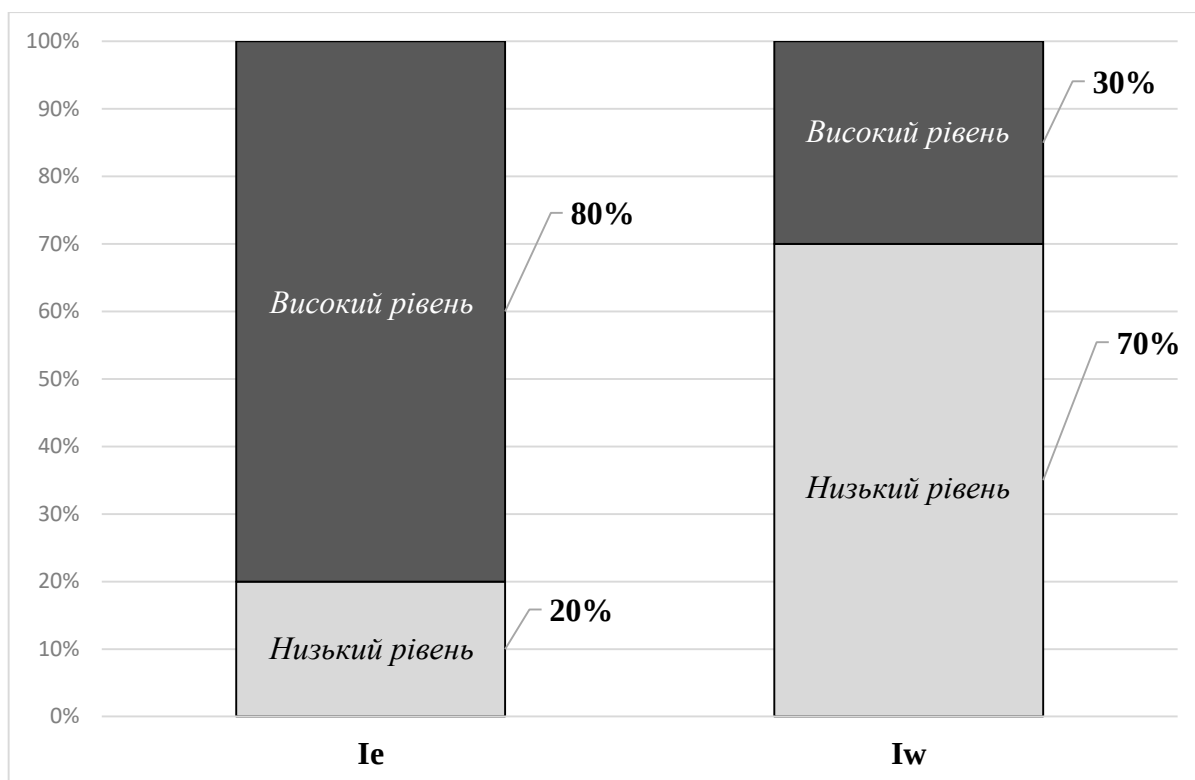


Рис. 2.2. Показники потреби у приєднанні

Варто зауважити, що у досліджуваних за шкалою «Контроль», а саме Показник Се є на високому рівні у 70% осіб вибірки. Такі люди намагаються брати на себе відповідальність, з'єднану з провідною роллю у взаємодії з іншими. Низький рівень притаманний 30% досліджуваних. Такі особистості часто уникають прийняття рішень та можливості брати на себе відповідальність.

Показник Сw у переважної більшості, а саме у 60% опитуваних на низькому рівні. Такі особи юнацького віку не приймають контролю над собою, власними діями та вчинками. Високий рівень (40% вибірки) характеризує потребу опитуваних в залежності й коливанні при прийнятті особистих рішень (див. рис.2.3.).

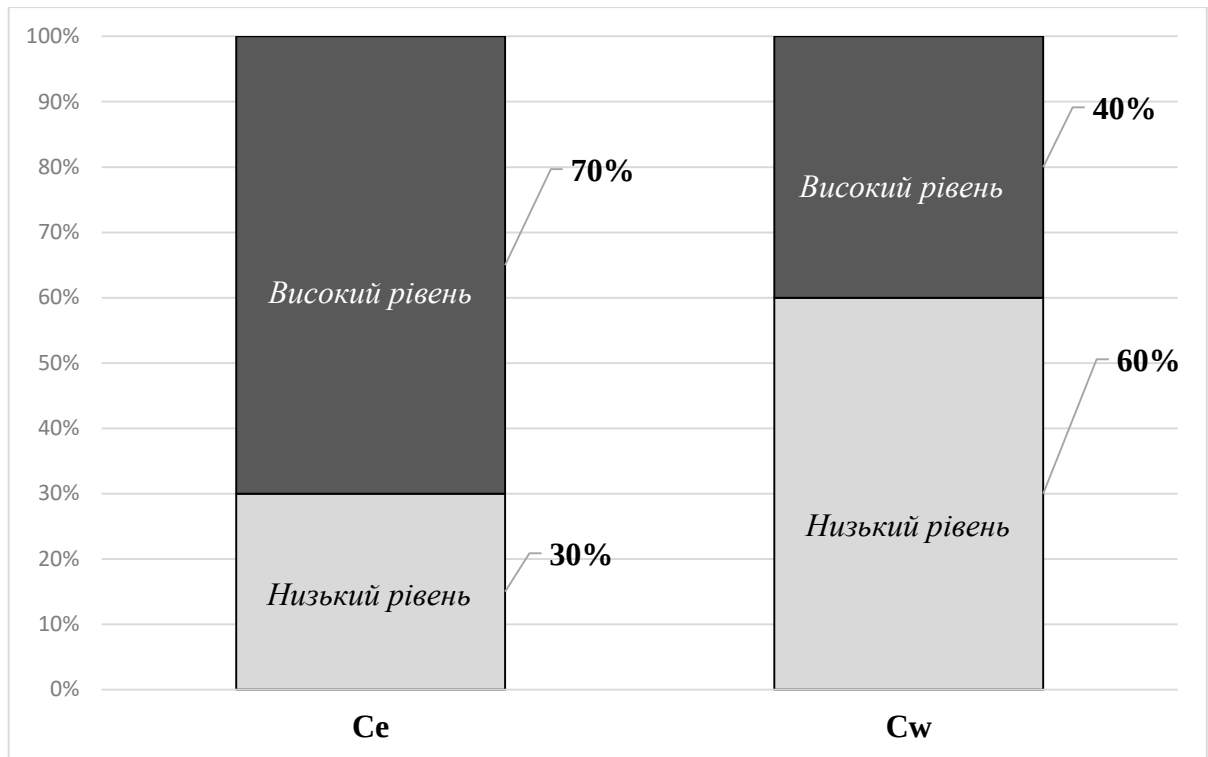


Рис. 2.3. Показники «Потреби у контролю» у міжособистісній взаємодії

Аналіз результатів дослідження за шкалою «Афект» показник Ae показав, що у переважної більшості опитаних 75% переважає високий рівень. Це означає, що такі досліджувані мають потребу встановлювати близькі емоційні стосунки з іншими людьми. Низький рівень притаманний 25% опитуваних. Такі особи юнацького віку дуже обережні при встановленні близьких стосунків з іншими людьми.

Показник Aw у переважної більшості, а саме у 90% опитуваних знаходиться на низькому рівні. Такі особи юнацького віку дуже обережні при виборі осіб, з якими створюють більш глибокі емоційні відносини. Щодо високих показників, то вони притаманні 10% вибірки. Такі люди прагнуть до встановлення близьких емоційних стосунків з великою кількістю людей, надзвичайно широким колом оточуючих (див. рис. 2.4.).

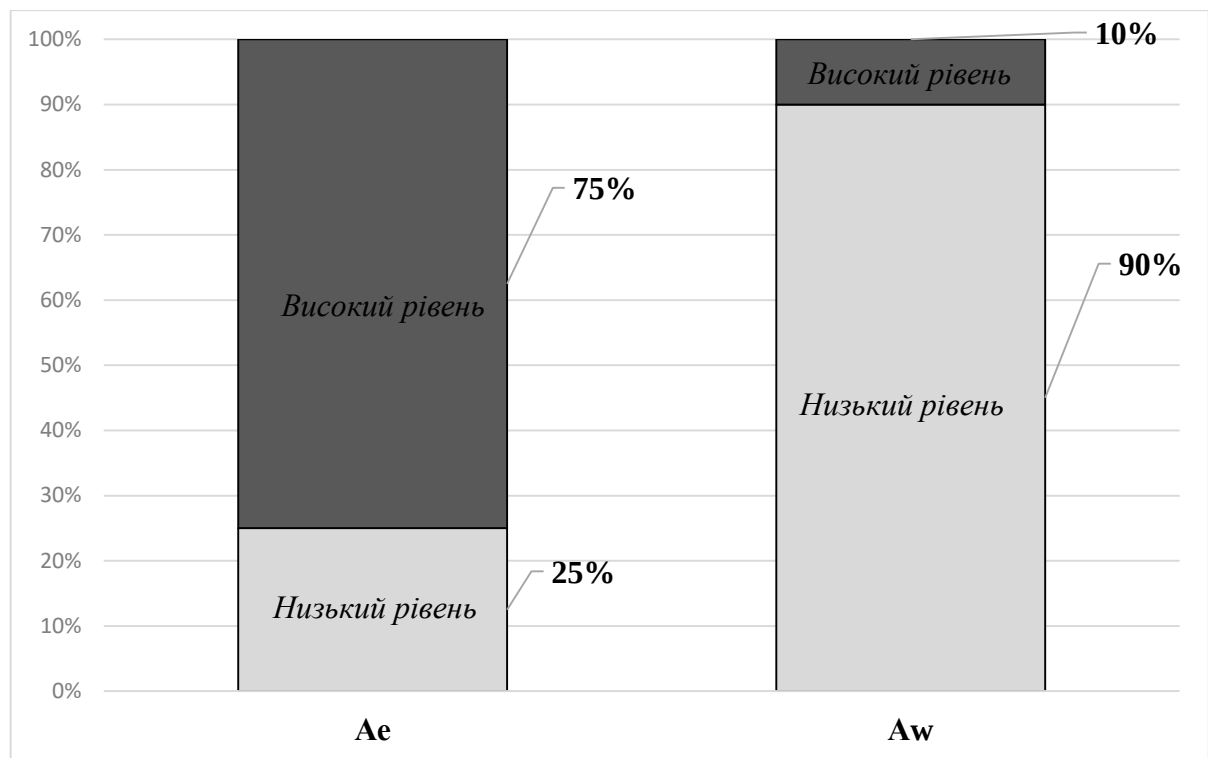


Рис. 2.4. Показники потреби у близькості

Аналіз результатів дослідження *за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі* показав наступне.

Авторитарний тип міжособистісних відносин виявлено у 30 досліджуваних, що становить 50 % від загальної кількості осіб даної вибірки. Такий тип міжособистісних стосунків характеризується: сильною потребою підкорятися владі, проявом агресії до людей, які не підкоряються, страхом перед невизначеністю. Важливо відзначити, що не всі люди з авторитарними рисами особистості є авторитарними лідерами.

Егоїстичний тип міжособистісний відносин притаманний 31 досліджуваному, що становить 52 % від загальної кількості осіб даної вибірки. Егоїстичний тип характеризується такими особливостями: надмірною зосередженістю на власних потребах і бажаннях, відсутність співчуття, почуття права, відсутнє почуття провини, відсутність щедрості.

Агресивний тип міжособистісний відносин виявлено у 29 досліджуваних, що становить 48 % від загальної кількості осіб даної вибірки.

Агресивний тип має такі характеристики: схильність до гніву і ворожості, агресивна поведінка, відсутність емпатії, схильність до ризику.

Підозрілий тип міжособистісний відносин характерний для 29 досліджуваних, що становить 48 % від загальної кількості осіб даної вибірки. Такий тип має такі характеристики: недовіра до інших, надмірна обережність, ворожі тенденції до інших людей, відчуття параної, схильність до ревнощів.

Підпорядкований тип міжособистісний відносин виявлено у 32 досліджуваних, що становить 53 % від загальної кількості осіб даної вибірки. Характеризується такими особливостями: потреба в авторитеті, відсутність незалежності, нездатність критично мислити. Покірним людям часто бракує навичок критичного мислення. Вони легко піддаються впливу авторитетів і можуть навіть беззаперечно приймати небезпечні чи шкідливі ідеї.

Залежний тип міжособистісний відносин притаманний 30 досліджуваним, що становить 50 % від загальної кількості осіб даної вибірки. Залежний тип міжособистісної взаємодії має такі характеристики: надмірна потреба в догляді та підтримці, страх незалежності, надмірна скромність та послухність, відсутність відповідальності, самоприниження. Люди, які залежать від інших, часто мають низьку самооцінку. Вони не вірять у власні здібності та вважають, що їм потрібна допомога інших, щоб досягти успіху;

Доброзичливий тип міжособистісний відносин характерний для 25 досліджуваних, що становить 42 % від загальної кількості осіб даної вибірки. Він характеризується такими особливостями: відкритість і комунікабельність, позитив та оптимістичність, щедрість і альтруїзм.

Альтруїстичний тип міжособистісний відносин виявлений у 25 досліджуваних, що становить 42 % від загальної кількості осіб даної вибірки. Такий тип характеризується: тенденцією до співчуття та емпатії, сильними морально-етичними почуттями, послужливістю та щедрістю.

Всі результати дослідження представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники міжособистісних стосунків у зазальній вибірці, у %

Тип стосунків	Рівень прояву			
	Низький	Помірний	Високий	Екстрем.
Авторитарний	17	33	18	32
Егоїстичний	17	32	27	34
Агресивний	14	37	22	27
Підозрілий	18	33	28	21
Підпорядкований	16	30	30	24
Залежний	17	33	22	28
Доброзичливий	20	39	27	14
Альтруїстичний	25	33	27	15

Отже, за результатами отриманими по даній методиці, ми можемо побачити, що у досліджуваних, які складають дану вибірку домінує Егоїстичний, що становить 61%, та Підпорядкований тип міжособистісний взаємин, що становить 54%. Найменше виражені Доброзичливий – 41%, та Альтруїстичний типи міжособистісних відносин – 42%.

Відповідно до мети та завдань нашого дослідження наступним етапом роботи було порівняння міжособистісних взаємин у осіб з низьким та з високим рівнем резильєнтності, для чого ми здійснили розподіл вибірки на дві групи та порівняли показники у виокремлених групах.

Спочатку ми проаналізували вираженість показників фундаментальних потреб у міжособистісних стосунках у осіб з різним рівнем резильєнтності.

Як бачимо з представленого рисунку, у осіб з низьким рівнем резильєнтності міжособистісна «Потреба в приєднанні» виражена у 56,3% досліджуваних; «Потреба в контролі» виражена у 62,5% від загальної кількості осіб даної вибірки; міжособистісна «Потреба в близькості» виражена у 62,5% від загальної кількості осіб даної вибірки (Рис.2.5).

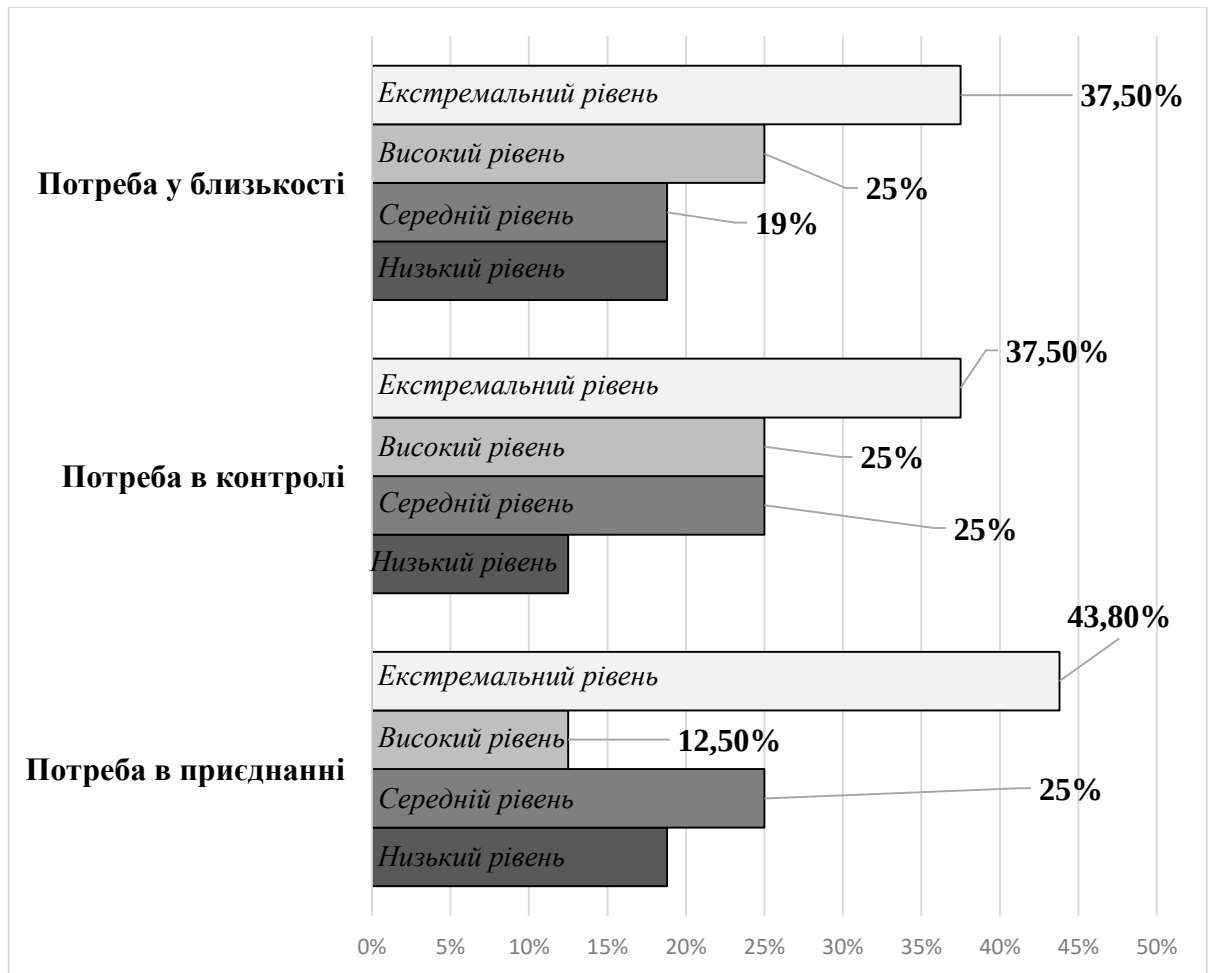


Рис. 2.5. Відсоткове вираження фундаментальних потреб у міжособистісних стосунках осіб з низьким рівнем резильєнтності

Тепер, варто проаналізувати відсоткове вираження кожної фундаментальної потреби у міжособистісних стосунках у осіб з високим рівнем резильєнтності. міжособистісна «Потреба в приєднанні» виражена у 28 осіб з високим рівнем резильєнтності, що становить 51,1% від загальної кількості осіб даної вибірки. Міжособистісна «Потреба в контролі» виражена у 26 осіб з високим рівнем резильєнтності, що становить 61,9 % від загальної кількості осіб даної вибірки. Міжособистісна «Потреба в близькості» виражена у 29 осіб з високим рівнем резильєнтності, що становить 66,2 % від загальної кількості осіб даної вибірки (див. рис. 2.6.).

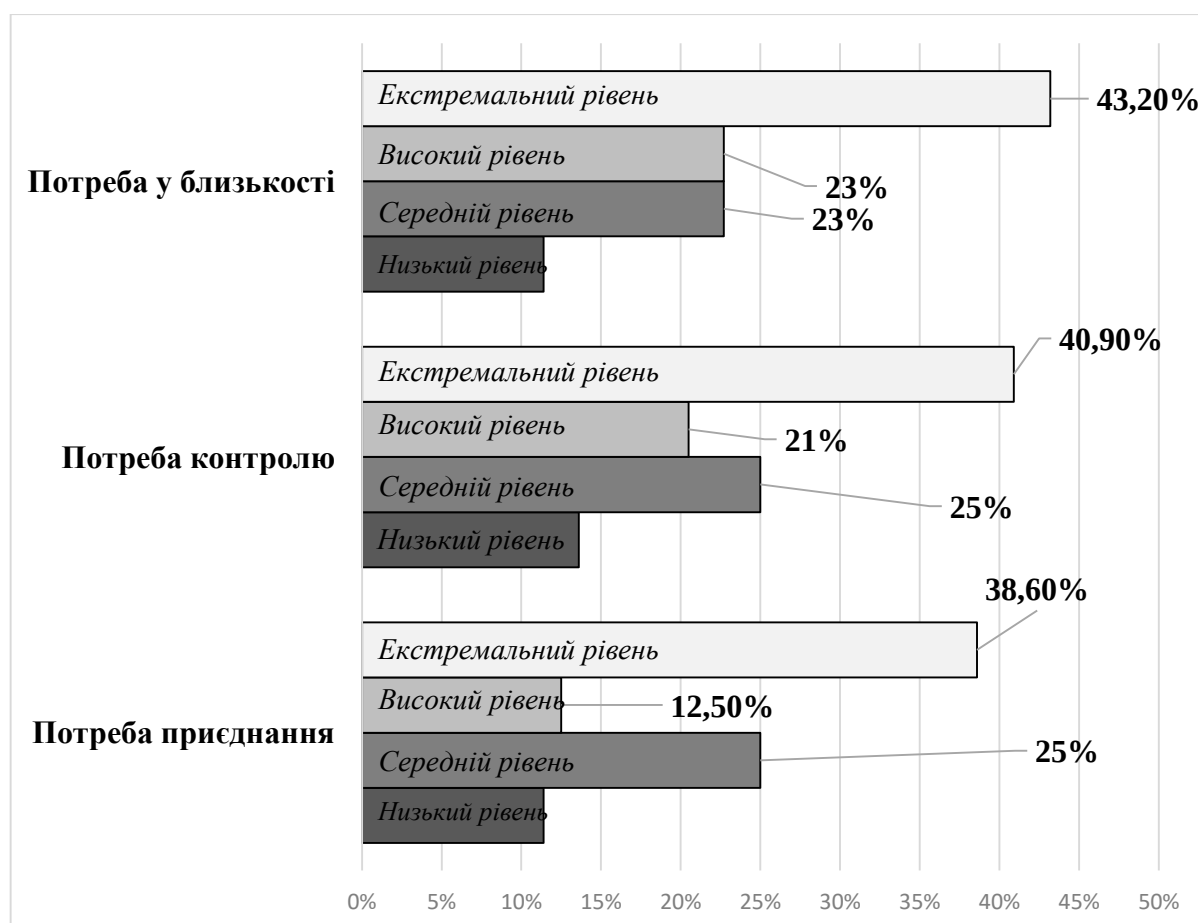


Рис. 2.6. Відсоткове вираження фундаментальних потреб у міжособистісних стосунках у осіб з високим рівнем резильєнтності

У таблиці представлені відмінності вираженості показників фундаментальних орієнтацій у міжособистісних стосунках у осіб з різним рівнем резильєнтності (Табл.2.2).

Таблиця 2.2

Порівняння вираженості фундаментальних потреб у осіб з різним рівнем резильєнтності, у %

Потреби	Рівень резильєнтності	
	низький	високий
у приєднанні	56, 3	51, 1
у контролі	62, 5	61, 9
у близькості	62, 5	66, 1

Отримані дані дозволяють припустити, що особи з низьким рівнем резилієнтності мають більш виражену тенденцію до приєднання та контролю, а високо резилієнтні більшою мірою орієнтовані на близькість.

Наступні таблиці демонструють відмінності у рівнях прояву показників фундаментальних потреб у групах з високим і низьким рівнями резилієнтності.

Таблиця 2.3

Порівняння показників рівня прояву показників фундаментальної орієнтації на приєднання у осіб з різним рівнем резилієнтності, у %

Рівень прояву потреби у приєднанні	Рівень резилієнтності	
	низький	високий
екстремальний	43, 8	38, 6
високий	12, 5	12, 5
середній	25, 0	25, 0
низький	18, 7	24, 9

Порівняння рівнів прояву показників потреби у приєднанні показало, що серед осіб з низькою резилієнтністю більше тих, які мають високий та екстремальний рівень цієї потреби, порівняно з групою високорезилієнтних. Тобто для осіб з низькою резилієнтністю більшою мірою притаманна гіперсоціальна установка у міжособистісних стосунках. Водночас серед високорезилієнтних більше тих, які мають низький рівень потреби у приєднанні і схильність тримати дистанцію з іншими людьми.

Таблиця 2.4

Порівняння рівня прояву показників фундаментальної орієнтації на контроль у осіб з різним рівнем резилієнтності, у %

Рівень прояву потреби у контролі	Рівень резилієнтності	
	низький	високий
екстремальний	37, 5	40, 9

високий	25,0	21, 5
середній	25, 0	25, 0
низький	12, 5	12, 6

Як бачимо, серед осіб з низьким рівнем резилієнтності частка осіб з високим рівнем та екстремально високим рівнем прояву фундаментальної потреби у контролі, тобто автократична установка, трохи вища, порівняно з групою з високим рівнем резилієнтності, водночас процентне співвідношення осіб із середнім та низьким рівнем майже однакове (Табл.2.5).

Таблиця 2.5

Порівняння рівнів прояву показників фундаментальної орієнтації на близькість у осіб з різним рівнем резилієнтності, у %

Рівень прояву потреби у близькості	Рівень резилієнтності	
	низький	високий
екстремальний	37, 5	43,2
високий	25,0	23,0
середній	19, 0	23,0
низький	18,5	10,8

Також було виявлено, що серед осіб з низьким рівнем резилієнтності менше тих у кого високий та екстремально високий рівень потреби у близькості порівняно з групою високорезилієнтних. Водночас, серед них більше тих, які мають низький рівень цієї потреби. Тобто, серед осіб з високим рівнем резилієнтності більше тих, хто прагне близькості, відкритості у широкому колі стосунків (т.з. гіперперсональна установка), але серед високорезилієнтних досліджуваних порівняно більша частка з середнім рівнем вираженості потреби у близькості, орієнтація на персональність – результат успішного вирішення проблеми відкритості в дитинстві, коли людина здатна комфортно відчувається як в дистантних, так і в близьких стосунках. Серед осіб з низьким рівнем резилієнтності більше осіб з низьким

рівнем прояву потреби у близькості (субперсональною установкою), що проявляється у орієнтації на уникнення відкритості, інтимності у стосунках з будь-ким.

Щоб визначити статистично значущі зв'язки відмінності показників було застосовано критерій U Манна-Уїтні (див. Додаток Г). Втім, статистично значущої різниці показників виявлено не було. В результаті перевірки даних ми отримали такі показники: асимптоматичне значення різниці показників «Потреба у приєднанні» становить 0,938; Потреба контролю – 0,912; потреба відкритість має 0,599. Як бачимо, рівень значущості різниці, більше за 0,05.

Наступним кроком дослідження є визначення відсоткового вираження типів стосунків, за методикою Т. Лірі у осіб з низьким рівнем резильєнтності. Аналіз отриманих результатів показав:

- авторитарний тип міжособистісний відносин виражений у 9 осіб з низьким рівнем резильєнтності, що становить 56 % від загальної кількості осіб даної вибірки;
- егоїстичний тип міжособистісний відносин виражений у 9 осіб з низьким рівнем резильєнтності, що становить 56 % від загальної кількості осіб даної вибірки;
- агресивний тип міжособистісний відносин виражений у 9 осіб з низьким рівнем резильєнтності, що становить 56 % від загальної кількості осіб даної вибірки;
- підозрілий тип міжособистісний відносин виражений у 9 осіб з низьким рівнем резильєнтності, що становить 56 % від загальної кількості осіб даної вибірки;
- підпорядкований тип міжособистісний відносин виражений у 6 осіб з низьким рівнем резильєнтності, що становить 37 % від загальної кількості осіб даної вибірки;
- залежний тип міжособистісний відносин виражений у 7 осіб з низьким рівнем резильєнтності, що становить 43 % від загальної кількості осіб даної вибірки;

- доброзичливий тип міжособистісний відносин виражений у 8 осіб з низьким рівнем резильєнтності, що становить 50 % від загальної кількості осіб даної вибірки;

- альтруїстичний тип міжособистісний відносин виражений у 7 осіб з низьким рівнем резильєнтності, що становить 42 % від загальної кількості осіб даної вибірки.

Отже, ми бачимо, що у юнацькому віці з низьким рівнем резильєнтності переважають Авторитарний тип, Підозрілий тип, Егоїстичний тип та Агресивний тип міжособистісної взаємодії.

Тепер важливо проаналізувати відсоткове вираження типів стосунків за методикою Т.Лірі.

Аналіз отриманих результатів показав, що у осіб з високим рівнем резильєнтності:

- авторитарний тип міжособистісний відносин виражений у 21 осіб з високим рівнем резильєнтності, що становить 47 % від загальної кількості осіб даної вибірки;

- егоїстичний тип міжособистісний відносин виражений у 22 осіб з високим рівнем резильєнтності, що становить 50 % від загальної кількості осіб даної вибірки;

- агресивний тип міжособистісний відносин виражений у 20 осіб з високим рівнем резильєнтності, що становить 45 % від загальної кількості осіб даної вибірки;

- підозрілий тип міжособистісний відносин виражений у 20 осіб з високим рівнем резильєнтності, що становить 45 % від загальної кількості осіб даної вибірки;

- підпорядкований тип міжособистісний відносин виражений у 26 осіб з високим рівнем резильєнтності, що становить 59 % від загальної кількості осіб даної вибірки;

- залежний тип міжособистісний відносин виражений у 23 осіб з високим рівнем резильєнтності, що становить 52 % від загальної кількості осіб даної вибірки;

- доброзичливий тип міжособистісний відносин виражений у 17 осіб з високим рівнем резильєнтності, що становить 36 % від загальної кількості осіб даної вибірки;

- альтруїстичний тип міжособистісний відносин виражений у 18 осіб з високим рівнем резильєнтності, що становить 40 % від загальної кількості осіб даної вибірки.

Отже ми бачимо, що у юнацькому віці з високим рівнем резильєнтності переважають Підпорядкований тип та Залежний тип міжособистісної взаємодії.

Отже, у досліджуваних з низьким рівнем резильєнтності переважають Авторитарний тип, Підозрілий тип, Егоїстичний тип та Агресивний тип міжособистісної взаємодії; у осіб з високим рівнем резильєнтності переважають Підпорядкований тип та Залежний типи міжособистісної взаємодії. (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Порівняння вираженості типу міжособистісних стосунків у осіб з різним рівнем резильєнтності, у %

Тип стосунків	Рівень резильєнтності	
	Низький	Високий
Авторитарний	56	47
Егоїстичний	56	50
Агресивний	56	45
Підозрілий	56	45
Підпорядкований	37	59
Залежний	43	52
Доброзичливий	50	36

Альтруїстичний	42	40
-----------------------	----	----

Наступним кроком у дослідженні було виявлення відмінностей типів міжособистісних стосунків між двома групами з високим і низьким рівнями резильєнтності.

Щоб визначити статистично значущі зв'язки було застосовано критерій U Манна-Уїтні (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Порівняння вираженості різних типів міжособистісних взаємин за статистичними критеріями

Типи	U Манна-Уїтні	W Вілкоксона	Z	Асимптоматичне значення (2-стор.)
Авторитарий	329,500	1319,500	-,381	,703
Егоїстичний	316,500	1306,500	-,599	,549
Агресивний	335,000	471,000	-,285	,775
Підозрілий	338,500	1328,500	-,227	,821
Підпорядкований	235,500	371,500	-1,953	,051
Залежний	235,500	1342,000	,000	1,000
Доброзичливий	300,000	1290,000	-,872	,383
Альтруїстичний	334,500	470,500	-,294	,769

Отже, в результаті статистичного аналізу, а саме порівняння показників різних типів міжособистісної взаємодії за критерієм U Манна-Уїтні, отримано асимптоматичне значення більше 0,05 за більшістю показників, а це значить, що статистично значущих відмінностей не виявлено. Різниця показників підпорядкованого типу за критерієм виявлена на рівні тенденції, зі значущістю 0.051.

2.3. Висновки емпіричного дослідження

Отже, ми провели емпіричне дослідження щодо особливостей міжособистісних стосунків у юнацькому віці. Нами було підібрано такі психодіагностичні методики: шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10; опитувальник Вільяма Шутца «Фундаментальна орієнтація міжособистісних відносин»; методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі. У дослідженні брали участь особи юнацького віку (60 осіб).

Аналіз результатів дослідження показав, що у юнацькому віці переважає високий рівень резильєнтності і становить 73% опитуваних; низький рівень резильєнтності переважає у 27 % досліджуваних.

Щодо діагностики міжособистісних стосунків за методикою Т.Лірі були отримані такі результати: авторитарний тип міжособистісних відносин виявлено у 30 досліджуваних, що становить 50 % від загальної кількості осіб даної вибірки; егоїстичний тип міжособистісний відносин виявлений у 31 досліджуваних, що становить 52%; агресивний тип міжособистісний відносин домінує у 29 досліджуваних, що становить 48 % від загальної кількості осіб даної вибірки; підозрілий тип міжособистісний відносин виявлений у 29 досліджуваних, що становить 48 %; підпорядкований тип міжособистісний відносин – у 32 досліджуваних, що становить 53% від загальної кількості осіб даної вибірки; залежний тип міжособистісний відносин домінує у 30 досліджуваних, що становить 50%; доброзичливий тип міжособистісний відносин виявлено у 25 досліджуваних, що становить 42% від загальної кількості осіб даної вибірки; альтруїстичний тип міжособистісний відносин – у 25 досліджуваних, що становить 42% від загальної кількості осіб загальної вибірки вибірки.

Порівняння вираженості типів міжособистісних взаємин у досліджуваних з різним рівнем резилієнтності показало, що у групі з низьким рівнем резильєнтності переважають Авторитарний, Підозрілий, Егоїстичний тип та Агресивний тип міжособистісної взаємодії; у осіб з високим рівнем

резильєнтності переважають Підпорядкований та Залежний типи міжособистісної взаємодії.

За даними порівняння показників різних типів міжособистісної взаємодії за критерієм U Манна-Уїтні, статистично значущих відмінностей не виявлено. Втім, значущість різниці показників Підпорядкованого типу виявлена на рівні тенденції, зі значенням 0.051.

Порівняння рівнів прояву показників фундаментальних орієнтацій у міжособистісних стосунках у групах з високим та низьким рівнем резильєнтності виявило наступне:

- серед осіб з низькою резильєнтністю більше тих, які мають високий та екстремальний рівень міжособистісної «Потреби у приєднанні» (56,3%), порівняно з групою високорезильєнтних (51,1%);

- серед осіб з низьким рівнем резильєнтності частка осіб з високим рівнем та екстремально високим рівнем прояву фундаментальної міжособистісної «Потреби у контролі», тобто автократична установка, трохи вища (62,5%), порівняно з групою з високим рівнем резильєнтності (61,9%);

- також було з'ясовано, що серед осіб з низьким рівнем резильєнтності менше тих у кого високий та екстремально високий рівень міжособистісної «Потреби у близькості» (62,5%), порівняно з групою високорезильєнтних (66,1%). Водночас, серед них більше тих, які мають низький рівень цієї потреби (18,5%) порівняно з високорезильєнтними (10,8%).

Отже, дані дослідження, дозволяють припустити, що особи з низьким рівнем резильєнтності мають більш виражену тенденцію до приєднання та контролю, а високо резильєнтні більшою мірою орієнтовані на близькість.

Таким чином, можна припустити, що психологічна життєздатність (резильєнтність) особистості у юнацькому віці визначається тим, в якому обсязі і яким чином молода людина навчилася задовольняти свої базові міжособистісні потреби.

2.4. Тренінгова програма «Розвиток навичок міжособистісної взаємодії» для осіб юнацького віку

Мета тренінгу: розвиток навичок міжособистісної взаємодії, формування конструктивних установок у міжособистісних взаєминах, усвідомлення власних орієнтацій та потреб у міжособистісних стосунках.

Цілі та завдання тренінгу:

- розвиток здатності до встановлення і підтримки психологічного контакту в спілкуванні;
- пізнання своїх потреб у взаємодії з іншими людьми;
- розвиток навичок міжособистісної взаємодії;
- усвідомлення меж власного «Я»;
- усвідомлення і зняття внутрішніх бар'єрів і негативних установок, що заважають ефективній комунікації;
- розвиток здатності до розуміння інших.

Програма тренінгу

Структура	Мета заняття
Заняття 1	Встановлення довірливих відносин між учасниками групи, усвідомлення власного «Я» та своїх особистісних якостей, розвиток міжособистісної взаємодії у юнаків.
Заняття 2	Формування навичок взаємодії, зменшення комунікативної дистанції між членами групи, підвищення рівня довіри один до одного.
Заняття 3	Формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника, розвиток міжособистісної взаємодії у юнаків. Розвиток навичок спілкування, моральних якостей особистості.

Методи проведення: групові дискусії, рольові ігри, рухливі вправи, індивідуальна робота, групове обговорення завдань, відпрацювання конкретних умінь та навичок.

Рекомендована кількість учасників тренінгу: 8-10 осіб.

Орієнтуючись на структуру програми можна визначити основні аспекти, які будуть застосовуватися на кожному занятті:

1. Вступний розділ – включає знайомство з учасниками, визначення очікувань і бажань кожного учасника групи, створення позитивного налаштування та атмосфери довіри. Робота з групою на знайомство залежить від рівня активності її учасників і схильності до спілкування між собою.

2. Основний розділ стосується введення нових знань, їх закріплення та практичного застосування, визначення рівня засвоєння.

3. Завершення – це мета та підсумки роботи, виконання завдань, закріплення отриманих навичок.

Неодмінною умовою ефективної тренінгової програми є дотримання встановлених у ній принципів і правил групової взаємодії:

- використовуйте принцип зворотного зв'язку. Учасники можуть вільно ділитися своїм досвідом про себе та інших. У той же час їм потрібно уникати критики особистості інших і намагатися коментувати процес роботи в позитивному, конструктивному ключі. Саме так учасники вчаться виділяти сильні сторони, позитивні характеристики своїх партнерів і потенційні сфери розвитку;

- принцип «тут і зараз» вказує на орієнтування учасників групи щодо обговорення лише того, що відбувається на заняттях. Варто зазначити, що психолог або самі учасники групової взаємодії можуть змодельовати деякі ситуації, яких немає в групі. У такому випадку варто знати, наскільки їхні рішення корисні для неї та наближають її до цілей навчання;

- принцип конфіденційності та закритості інформації в групі. Учасники групової взаємодії можуть говорити про те, що відбувається всередині та поза групою, не розкриваючи імен колег чи іншої особистої інформації. Крім того,

після початку роботи в групі нові учасники не можуть приєднуватися в групу. Іноді цей принцип також означає, що учасники не повинні обговорювати програмний матеріал безпосередньо під час перерв. Всі обговорення потрібно вирішувати на етапі зворотного зв'язку в рамках загального циклу;

- принцип відкритості та чесності – чим щиріший вияв емоцій, тим успішніша робота колективу в цілому. Адже представлення автентичних думок і почуттів не лише сприяє саморефлексії та катарсису, а й стимулює та полегшує прогресування подібних процесів іншими учасниками;

- принципи Я забезпечує зосередження основної уваги учасників групової взаємодії на процесі самопізнання, самоаналізу та рефлексії;

- принцип активності, добровільності та відповідальності передбачає самостійне та добровільне відвідування заняття та робота в них. Участь у тренінговій програмі забезпечує розвиток та співпрацю у групових процесах усіх членів групової взаємодії. Варто зауважити, що це є важливою умовою ефективності тренінгової програми. Кожен учасник самостійно несе відповідальність за результат роботи, що безумовно залежить від міри його включеності в тренінговий процес.

Заняття 1

Вправа «Білочка»

Час виконання: до 20 хв.

Мета: встановлення довірливих відносин між учасниками групи.

Хід вправи: психолог розподіляє частину підлоги малюнком двох ліній, які знаходяться навпроти одного. Всі учасники стають по власному бажанню біля ліній. Саме тоді розпочинається групова робота. Психолог зачитує характеристики особистості (ліворуч ідуть всі ті учасники, які люблять дивитися комедії, а праворуч всі ті хто переглядає фільми жанру трилер). Всі учасники групи активно переходять на відповідну позицію. За умови, якщо нічого з перерахованих варіантів не підходить, то учасник зупитися посередині.

Після завершення вправи відбувається обговорення.

Вправа «Мій всесвіт»

Час виконання: до 20 хв.

Мета: формувати вміння аналізу своєї «Я-концепції» та створення позитивного погляду на неї.

Хід вправи: Психолог розносить між учасниками групи чисті листи для малювання. Завдання учасників полягає у: 1) намалюванні сонця і позначенні його центру літерою «Я»; 2) намалюванні ліній до зірок та різних планет (колір який подобається, тваринка яка подобається, музика, пора року, мій авторитет, мої вміння, кумири в музиці та кіно).

Після малювання сонячної системи психолог проводить обговорення: «Карта кожного – це ваші можливості та ті показники, що роблять Вас унікальними та неповторними. Саме вони допомагають ставити перед собою певну мету і йти до неї.

Вправа «Супермаркет»

Час виконання: до 45 хв.

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, що допоможуть у роботі з психологічним впливом.

Хід вправи: психолог розповів учасникам, що вони були в супермаркеті, де можна купити та продати риси особистості. Потім він подав їм два аркуші паперу. Учасники записували на одному аркуші паперу риси, які вони хотіли продати, а на іншому – які хотіли купити. Учасники по черзі читали написане на аркушах паперу та кидали їх у картонну коробку. Психолог змішує смужки, не дивлячись, тягне 2 смужки і розподіляє.

Короткі запитання для обговорення:

- Які особливості характеру ви придбали? Чи сподобалися вони Вам?
- Чи можете Ви жити із такими характеристиками?
- Що дала нам ця вправа?

Вправа «Поважний стілець»

Час виконання: до 40 хв.

Мета: формування позитивного образу «Я»; підняття самооцінки.

Хід вправи: всі учасники сідають в коло, посередині якого стоїть порожній стілець. Його психолог умовно називає «поважним». Завдання для учасників тренінгу полягає в тому, щоб сідаючи на стілець, зобразити самоповагу, гідність і з упевненістю охарактеризувати власну «Я-концепцію» в позитивному руслі. Психолог по черзі викликає всіх учасників та спостерігає за процесом роботи.

Вправа «Мій дракон, мої недоліки»

Час виконання: до 15 хв.

Мета: формувати навички аналізу та виявлення негативних сторін особистості людини та вибору шляхів боротьби з ними.

Хід вправи: психологи розповіли учасникам, що у кожного є «свої дракони» - це недоліки, які стримують нас у житті, але ми з ними миримося.

Запропонуйте учасникам намалювати «свого дракона» і назвати його загалом, а також назвавши кожну голову окремо. Після виконання завдання учасники повинні придумати історію про те, як вони переможуть свого дракона. Бажаючі можуть приєднатися до групи і придумати спільну історію, але скільки драконів і героїв, стільки повинно бути і учасників групової взаємодії.

Якщо є бажаючі у групі, тоді вони можуть розповісти свою історію для всіх учасників тренінгової програми.

Вправа «Намалюйте як Ви себе відчуваєте»

Час виконання: до 15 хв.

Мета: рефлексія.

Хід вправи: завдання з малювання можна використовувати на різних етапах інтерактивного уроку, але потрібно переконатися, що учні братимуть участь, а якщо буде відмова, то спробувати намалювати анонімно, «для себе», не коментуючи присутніх. Якщо учасники згодні, ви можете розмістити фотографії, щоб кожен міг побачити та почути коментарі автора щодо того, що вони зображують. Що вам сподобалося в цьому класі? Які емоції у вас

виникають під час роботи в групах? Такі вправи впливають на емоційний настрій колективу, даючи керівнику багато інформації про напрямок подальшої роботи.

Підведення підсумків та обговорення

Заняття 2

Вправа «Знайди собі друга»

Час виконання: до 30 хв.

Мета: емоційний відпочинок, психологічне розвантаження.

Обладнання: повітряні кульки, стільці.

Хід вправи: дорослі прикріплюють на стільці повітряні кульки різних кольорів, а учасникам тренінгу пропонується вибрати собі друга. Пояснить, що для того, щоб м'яч був хорошим другом, він повинен відчувати себе добре, тому важливо вибрати той, який вам більше подобається, підійти до нього, доторкнутися до нього, сісти на стілець і тихенько розповісти їй щось про себе, про себе. настрої, бажання, страхи, невдоволення, тривога. Потім фломастером намалуйте їй обличчя у відповідному настрої.

Вправа «Хто Я?»

Час виконання: до 20 хв.

Мета: сприяти зближенню групи, самоаналіз.

Практичний процес: запропонуйте учасникам подумати над питанням «Хто я?», а потім запишіть на аркуші паперу цифри від 1 до 10, на протилежній стороні кожного числа потрібно написати свої характеристики, риси, інтереси. Потім кожен передає свої листочки психологу, всі вони перемішуються і кожен учасник тренінгової програми вибирає один аркуш. Риси зачитувалися вголос, і учасники мали вгадати, кому вони належать.

Запитання для обговорення:

- Як ви себе почували під час прослуховування ваших рис?
- Чи важко було здогадатися які характеристики належать учасникам?

Вправа «На якій я сходинці?»

Час виконання: до 30 хв.

Мета: допомогти учасникам визначити рівень самооцінки та усвідомлення власних якостей.

Обладнання: роздрукований бланк.

Хід вправи: Учасникам роздається бланк з намальованою на ній драбинкою з 10 сходинок. Дається інструкція: «Уявіть себе на тій сходинці, на якій, як ви вважаєте, зараз знаходитесь».

завищена самооцінка
завищена самооцінка
завищена самооцінка
самооцінка адекватна
самооцінка адекватна
самооцінка адекватна
занижена самооцінка
занижена самооцінка
занижена самооцінка
занижена самооцінка

Після того, як всі намалювали, психолог повідомляє ключ до цієї методики: По завершенню відбувається обговорення.

Вправа «Промінчик»

Час виконання: до 15 хв.

Мета: поліпшення «Я-образу», розвиток самооцінки.

Хід вправи: кожному учаснику групи потрібно сісти та прийняти зручну позицію. Тоді психолог веде розповідь: «Уявіть, що у вашій голові, у верхній частині, є промінь світла, який повільно і поступово освітлює ваше обличчя, шию і плечі. Руки теплі, рівні й розслаблені. Під час руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в потилиці, розслабляються складки на лобі, опускаються брови, «холоднішають» очі, розслабляються заціпи в куточках губ, опускаються плечі, а шия і груди звільняються. Можна сказати, що внутрішнє світло формує нове обличчя спокійної, розкутої людини, задоволеної собою і своєю майбутньою професією».

Закінчити вправу потрібно такими словами: «Я новий!»; Я спокійний та рівноважений!; «Я все зроблю і у мене все вийде».

Після завершення вправи відбувається обговорення завдання.

Вправа «Енергія життя»

Час виконання: до 10 хв.

Мета: зняття втоми, емоційної напруги та досягнення рівноваги, впевненості.

Хід вправи: психолог пропонує таку техніку: «Сядьте вільно та заплющіть очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть себе деревом, яке вам подобається. Детально програйте в свідомості образ цього дерева: уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене назустріч сонячним променям і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчутти поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля – це символ життя, коріння – символ стабільності, зв'язок людини з реальністю. Відчуйте, як, вдихаючи повітря, ви витягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, відкрийте очі».

Вправа «Перетворення в силу»

Час виконання: до 7 хв.

Мета: усвідомлення власного «Я», зняття втоми й напруги, підтримка позитивного емоційного фону.

Хід вправи: учасникам пропонується виконати такі дії:

- 1) прямо станьте;
- 2) відмовтесь від зажимів та негативу;
- 3) піднімайте обидві руки до грудей;
- 4) міцно стисніть руки в кулаки;
- 5) з усією силою «викидайте» кулаки наверх. Вигукуйте в самий момент викиду, що ви - сила, що ви найкраща, справедлива, чесна, життєвадісна, наполеглива людина. Повторюйте вправу декілька разів.

Рефлексія «Все в твоїх руках»

Час виконання: до 10 хв.

Мета: рефлексія від проведеного заняття, аналіз почуттів та власного емоційного стану особистості.

Хід вправи: на аркуші паперу кожен обводить свою ліву руку. Кожен палець – це конкретна особистісна позиція, з приводу якої необхідно висловити свою думку.

Великий – для мене було цікавим...

Вказівний – я хотів би покращити в собі...

Середній – мені не сподобалось...

Безіменний – моя оцінка психологічної атмосфери...

Мізинець – для мене було недостатньо...

Заняття 3

Вправа «Розминка»

Час виконання: до 20 хв.

Мета: розвиток психомоторних навичок взаємодії, зменшення дистанції спілкування між учасниками групи, підвищення взаємної довіри.

Хід вправи: розбийтеся випадковим образом на пари. Нехай один із партнерів стане до іншого спиною й відступить на один крок. Тепер вам належить повністю розслабитися і просто впасти назад. За вами стоїть ваш

товариш, він підхопить вас. Тепер поміняйтеся місцями. Обговорення. У кого які враження? Що ви відчували, коли падали? А коли ловили?

Вправа «Комплімент»

Час виконання: до 30 хв.

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис, для досягнення мотивації успіху у майбутньому.

Хід вправи: психолог бере іграшку і передає її наступному учаснику, при цьому говорячи комплімент. Він являється похвалою для студентів. Така процедура продовжується по колу для всіх учасників.

Запитання для обговорення вправи: Для кого було важко сказати комплімент? Кому було приємно розуміти, що комплімент саме для нього?

Вправа «Усі ми різні»

Час виконання: до 20 хв.

Мета: усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності.

Хід вправи: психолог підібрав спеціальний епіграф до цього завдання і зачитує для учасників групової взаємодії: «Люди, як ріки: вода у всіх однакова і всюди одна і та сама, але кожна річка буває то вузька, то швидка, то широка, то тиха, то тепла» (Л. Толстой).

Після цього відбувається обговорення думок учасників щодо прочитаного.

Слова психолога по завершенню вправи: «Всі ми різні, проте є такі особливості, що роблять нас унікальними і виокремлюють із поміж інших учасників групи». Давайте кожен по черзі назве таку неповторну рису та прикріпить її до макету (заздалегідь підготований макет квітки із пелюстками).

Вправа «Інша думка»

Час виконання: до 30 хв.

Мета: розвивати моральні якості особистості та мати можливість побачити себе очима інших.

Матеріали: папір формату А4, список особистих якостей.

Практичний процес: учасник групової взаємодії по черзі називали всі пори року та розділялися відповідно на 4 групи. По одному учаснику з кожної групи виходять за двері. Кожна група описує свого представника. Студента запрошуються до групи, а інші учасники зачитують їхні характеристики. Вправа закінчилася, коли кожен учасник отримав свою характеристику.

Запитання для обговорення:

- Що вам дала ця вправа?
- З чим ви згодні?
- З чим ви не погоджуєтесь?

Вправа «Бар'єри»

Час виконання: до 30 хв.

Мета: усвідомлення майбутніх життєвих перспектив та розвиток мотивації особистості.

Хід вправи: Психолог пропонує подумати декілька хвилин і відповісти на запитання: «Що вам заважає в досягненні ваших мрій?». Необхідно написати ваші якості, риси характеру, що заважають у досягненні мрій. Обговорення.

Вправа «Крізь скло»

Час виконання: до 15 хв.

Мета: формування взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні.

Хід вправи: один з учасників загадує уривок з тексту, записуючи його на папері, але передає його немовби крізь скло, тобто за допомогою міміки та жестів. Решта учасників розповідають про те, що вони зрозуміли.

Ступінь збігання тексту, що був відтворений більшістю гравців, і тексту, записаного одним із учасників, свідчить про ступінь вміння встановлювати контакти.

Вправа «Психогімнастика»

Час виконання: до 45 хв.

Мета: підвищити настрій, знизити втому. Сприяє розвитку виразної поведінки, спонукає учасників, з одного боку, бути уважними до дій інших, а з іншого боку, шукати такі засоби самовираження, які будуть зрозумілими іншим.

Хід вправи: учасники сідають у коло. Тренери роздають картки з назвами тварин. Ім'я повторюється на обох картках. «Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Зробіть так, щоб тільки ви бачили напис. Ви можете взяти картку зараз. Завдання кожного – знайти свого партнера. При цьому можна використовувати будь-який вираз, не можна просто щось сказати. Коли ви знайдете свою пару, тримайтеся поруч, але мовчіть і не розмовляйте. Лише коли всі пари будуть сформовані, ми перевіримо, що з нами відбувається. Після завершення вправи тренери по черзі запитують кожну пару: «Хто ти?».

ВИСНОВКИ

Результати проведення теоретико-емпіричного дослідження дають підстави для формулювання наступні висновки.

1. У сучасній психології резильєнтність означає здатність людини успішно впоратися з стресом, труднощами, негативними подіями або навіть травматичними ситуаціями і повертатися до стану психологічного добробуту та функціонування.

2. Проведений теоретичний аналіз дозволив виявити наступні складові в структурі резилієнтності:

- віра у власні сили та спроможності (менталітет уцілілого);
- ефективна емоційна регуляція, здатність керувати емоціями в умовах стресу;
- відчуття контролю, сильний внутрішній локус контролю;
- навички вирішення проблем: коли виникають проблеми, стійкі люди раціонально дивляться на ситуацію і намагаються знайти рішення, які можуть її змінити;
- самоприйняття та співчуття до себе;
- соціальна підтримка, наявність міцної мережі людей, які підтримують, вміння вчасно попросити допомоги.

3. Міжособистісні стосунки – це сукупність об'єктивних зв'язків та взаємодій між особами, які належать до певної групи; система установок, очікувань, стереотипів, орієнтацій, через які люди сприймають і оцінюють себе та інших. Психологічна життєздатність (резилієнтність) значною мірою визначається тим, в якому обсязі і яким чином молода людина навчилася взаємодіяти з іншими, кількості та якості міжособистісних стосунків.

4. У дослідженні емпірично було встановлено, що:

- у осіб з низьким рівнем резильєнтності за методикою Т.Лірі переважають Авторитарний, Підозрілий, Егоїстичний тип та Агресивний тип міжособистісної взаємодії; у осіб з високим рівнем резильєнтності переважають Підпорядкований та Залежний типи міжособистісної взаємодії.

За даними порівняння показників різних типів міжособистісної взаємодії за критерієм U Манна-Уїтні, статистично значущих відмінностей не виявлено. Втім, значущість різниці показників підпорядкованого типу виявлена на рівні тенденції, зі значенням 0.051.

Порівняння рівнів прояву показників фундаментальних орієнтацій у міжособистісних стосунках у групах з високим та низьким рівнем резилієнтності виявило наступне.

Серед осіб з низькою резилієнтністю більше тих, які мають високий та екстремальний рівень цієї потреби, порівняно з тими, у кого високий рівень резилієнтності.

Серед осіб з низьким рівнем резилієнтності більша частка осіб з високим та екстремально високим рівнем прояву фундаментальної потреби у контролі, (тобто автократична установка), порівняно з групою з високим рівнем резилієнтності.

Також було з'ясовано, що серед осіб з високим рівнем резилієнтності більше тих у кого високий та екстремально високий рівень потреби у близькості (гіперперсональна установка у міжособистісних стосунках), порівняно з групою досліджуваних із низьким рівнем резилієнтності. Водночас, серед осіб з низьким рівнем резилієнтності більша частка тих, які схильні уникати близькості порівняно з високорезилієнтними особами.

Отже, дані дослідження, дозволяють припустити, що особи з низьким рівнем резилієнтності мають більш виражену тенденцію до приєднання та контролю, а високо резилієнтні більшою мірою орієнтовані на близькість.

Таким чином, можна припустити, що психологічна життєздатність (резилієнтність) особистості у юнацькому віці певною мірою визначається тим, які у неї міжособистісні стосунки, в якому обсязі і яким чином молода людина навчилася задовольняти свої базові орієнтації і потреби у міжособистісних взаєминах.

5. На основі проведеного теоретико-емпіричного дослідження нами було розроблено тренінгову програму «Розвиток навичок міжособистісної взаємодії» для осіб юнацького віку.

Метою даної тренінгової програми є розвиток у осіб юнацького навичок міжособистісної взаємодії, формування конструктивних установок у міжособистісних взаєминах, усвідомлення власних орієнтацій та потреб у міжособистісних стосунках. На нашу думку, впровадження даної програми могло б сприяти підвищенню резилієнтності у юнацькому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. Питання психології. N5 (58), 2020. С. 5-13.
2. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
3. Болгаріна В.С. Соціальна структура суспільства і соціалізація дитини // *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : збірник наукових праць. Київ : Пед. думка, 2009. Кн.1. С. 31-37.
4. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. К.: Каравела, 2007. 344 с.
5. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я / І.І. Галецька // *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. академіка С. Д. Максименка. К.: Главник, 2005. Вип. 26, т. 1. С. 320–325.
6. Галецька І.І. Психологічне здоров'я / І. Галецька, Т. Сосновський // *Психологія здоров'я: теорія і практика*. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89-122.
7. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи // *Психологічні студії Львівського університету*. Випуск 1. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. С. 79-85.
8. Гарасимів Т.З. Особистість та проблеми її соціалізації // *Форум права*. 2009. №3. С.156-161.
9. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

10. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». 2021. № 64. С. 62–81.
11. Гуменюк О.Є. Психологія Я – концепції: монографія / О.Є. Гуменюк. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
12. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
13. Дубравська Д. М. Основи психології : навч. посібник. Львів : Світ, 2001. 296 с.
14. Заброцький М. М. Основи вікової психології. навч. Посібник. Тернопіль: навч. книга – Богдан, 2009. С. 5 – 19.
15. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Либідь, 2005. 464 с.
16. Злобіна О. Особистість як суб'єкт соціальних змін. К.: Інститут соціології НАН України, 2004. 400 с.
17. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К.: Стилос, 2001. 238 с.
18. Ільїна Н. М. Загальна психологія. Навчальний посібник: підготовка до екзамену. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 122 с.
19. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 1. С. 5–10.
20. Копець Л. В. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Вид. «Києво-Могилянська академія», 2007. 406 с.
21. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна: Навчальний посібник. Чернівці: Книги 21ст., 2005. 380 с.

22. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Серія «Психологія», Вип. 4. С. 51–55.
23. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посібник для студентів ВНЗ. Київ: Центр навчальної літератури, 2010. 128 с.
24. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26–64.
25. Лазос, Г. П. (2019). Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3(17), 77–89. DOI:<https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.96>.
26. Легка Н. Проблема міжособистісних взаємовідносин підлітка // Актуальні тенденції розвитку світової психологічної практики: Перша Міжнар. конф. молодих вчених (17-18 квітня 2014 р.): матер. доповідей та виступів. Кривий Ріг, 2014. С.104-105.
27. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)__18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)__18).
28. Мачуська І. Міжособистісне спілкування підлітків: методичні рекомендації // Шкільний Світ. 2007. № 17. С. 2-11.
29. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Вид. 2-ге, виправлене та доповнене. К.: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
30. Панок В. Г. Основи практичної психології: підручник. Київ: Либідь, 2003. 536 с.
31. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення): навчально - методичний посібник. Суми: Університетська книга, 2007. 330 с.

32. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33. С. 73–77.
33. Савчин М. В. Загальна психологія. Частина І: Навчальний посібник. / М. В. Савчин. Дрогобич: Посвіт, 2009. 372 с.
34. Савчин М. В. Загальна психологія. Частина ІІ: Навчальний посібник. / М. В. Савчин. Дрогобич: Посвіт, 2009. 320 с.
35. Савчин М. В. Соціальна психологія : навч. пос. / Мирослав Савчин. Дрогобич: Відродження, 2000. 274 с.
36. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ-Львів: Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
37. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. К. : Марич, 2009. 105 с.
38. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2009. 105 с.
39. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. С. 225–228.
40. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160-165.
41. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01

- «Загальна психологія; історія психології». Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2011. 274 с.
42. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. № 3. 2020. С. 59–66.
 43. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.
 44. Шестопалова Л.Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. *Гуманітарний часопис*. №1. 2005. С. 103–108.
 45. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p.
 46. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>.
 47. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 71. P. 543–562.
 48. Masten A. S., Best K. M., & Garmezy N. (1990). Resilience and development: Contribution from the study of children who overcome. *Development and Psychopathology*. № 2(4). P. 425-444. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>